جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

تأثير الإعلام الرياضي المدرسي على كل من تعديل الإتجاهات والثقافة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية

بحث مقدم من
نشوى إمام إمام إبراهيم

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

القاهرة
١٤٢٤هـ ـــ ٢٠٠٣م

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي كل من تعديل الاتجاهات والثقافة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية

بحث مقدم من

نشوى إمام إمام إبراهيم

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير

في التربية الرياضية

إشــــراف

أ.د / زينب علي عمر

أستاذ طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان

أ.د / نادية حسن أحمد هاشم

أستاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلبة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٤-٢٠٠٣

بسم الله الرحمن الرحيم

قالُواْ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إنَّكَ أنتَ الْعَلِيُم الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم فى البحث المقدم من

الدارسة / نشوي أمام إبراهيم   للحصول على درجة الماجستير

فى تمام الساعة الثانية عشر ظهرا من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٣/٥/٢٠ اجتمعت فى مبنى الكلية اللجنة المعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة – لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٥/ ١ / ٢٠٠٣

والمشكلة من السادة الأساتذة : –

– أ.د / زينب علي عمر — أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان . (مشرفا)

– أ.د / مسعد عويس — أستاذ بقسم أصول التربية ورئيس قسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم – جامعة حلوان . (مناقشا)

– أ.د / نادية حسن أحمد هاشم — أستاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان . (مشرفا)

– أ.د / ناهد سعد — أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان . (مناقشا)

وناقشت اللجنة علنا البحث المقدم من الدارسة والمعتمد تسجيلة من السيد الاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة – بتاريخ١٥/ ١١ / ١٩٩٨ وعنوانها **تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي كلا من تعديل الإتجاهات والثقافة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية.**

وبعد مناقشة الدارسة علنا فى موضوع البحث ...

وبعد الاطلاع على نتيجة المناقشة ... وبعد المداولة ...

قررت اللجنة بإجماع الآراء التوصية بمنح الدارسة / نشوي إمام إبراهيم درجة الماجستير في التربية الرياضية

أعضاء لجنة المناقشة والحكم	التوقيع
– أ.د / زينب علي عمر .	....
– أ.د / مسعد عويس .	....
– أ.د / نادية حسن أحمد هاشم .	....
– أ.د / ناهد سعد .	....

يعتمد

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د

شكر وتقدير

اللهم لك الحمد كثيراً طيباً مباركاً فيه كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سـلطانك ، اللهم لك الحمد حتي ترضي ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضي ، والصلاة والسلام علي أشرف الخلق أجمعين سيدنا ومولانا محمد صلي الله عليه وسلم ، وحمدا لله العلي القدير علي ما منحني من قدرة وصبر لإتمام هذا البحث ، مدينة بالكثـير مـن الجهود الصادقة التي قدمها لي أصحابها بلا حدود .

ولـذا أتقـدم بخـالص الشـكر وعظيـم الامتنـان إلي أسـتاذتي الفاضلـة الدكتورة / **زينب علي عمر** لما كان لتوصياتها العلمية الدقيقـة طـوال فـترة الإشراف والذي أعطتني من علمها ووقتها وجهدها الكثير والذي كان لأراها السـوية أكبر الأثر في إنجاز هذا البحث .

وأتقدم بوافر الشكر والتقدير إلي أستاذتي الفاضلة الدكتورة/ **نادية حسن هاشـم** لما بذلته من جهد وتوجيه بصدق وعزم فكانت دافعاً وعوناً لي منذ أن كان البحث مجرد فكرة وحتي خرج إلي حيز الوجود ، كما أن لتوجيهاتها البناءة أكبر الأثر في إنجاز هـذا البحث ، فكان علمها معيناً لا ينضب وفكرها سديداً متجدداً .

كما تتفضل الباحثة بعظيم الشكر والامتنان إلي السادة الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنـة المناقشة الأستاذ **الدكتور / مسعد عويس** أستاذ بقسم أصول التربية ورئيـس قسم الترويح بكلية التربية الرياضية بنـين الهـرم ، وكذلـك الأسـتاذة الفاضلـة **الدكتورة / ناهد سعد** أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العمليـة كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة وذلك علي تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسـالة وإثرائها بالمزيد من المعلومات والخبرات .

ولا يفوتني آن أتقدم بخالص شكري ووفائي إلي أسرتي الصغيرة التي مني الله عليـا بهـا واعترافاً لكل ذي فضلاً لفضله يضيق المكان لذكر أسماءهم.

والشكر كل الشكر لله من قبل وبعد علي كريم توفيقه وعظيـم رعايتـه ، والله ولي التوفيق ، ولتكن أخر دعواتي أن الحمد لله رب العالمين .

الباحثة

قائمة المحتويات

تابع قائمة المحتويات

تابع قائمة المحتويات

الموضوع **الصفحة**

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

قائمة الجداول

تابع قائمة الجداول

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة
- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

المقدمة :

التربية الرياضية بأوجه أنشطتها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة علي التفكير بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء والحيوية لذلك فأثرها عميق وقوي وهي تعد من أقوي أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة موفقة .

وبما أن المدرسة تشترك مع مؤسسات اجتماعية أخري في مهمة واحدة وهي تربية الأفراد وإمدادهم بالمعلومات والاتجاهات والقيم اللازمة لهم في الحياة فهذا يجعل وظيفة المدرسة غير محددة تماما فكثيرا ما تختلف الآراء التي ينبغي أن تشمل المدرسة والحقيقة أن المدرسة مشغولة بجوانب متعددة تهدف جميعها إلي إعداد الفرد للحياة (٢٢ : ٣١٩).

تعد هذه المرحلة الحالية مهمة لأنها تتميز بالتقدم العلمي والتطور السريع حيث تتسابق دول العالم للاهتمام بالتكامل الثقافي في جميع مصادرها التي دائما تؤدي إلي وصف عام وخاص للبرامج المعطاة في جميع مجالات التنمية الثقافية والتي هدفها الاستراتيجي النمو الحضاري للدول وعلي أساس البحث العلمي والدراسات والخدمات وتحقيق النمو الكامل المتزايد فتعتبر مؤسسات التربية والتعليم من أهم الركائز التي تعتمد عليها المجتمعات المتقدمة في إعداد شبابها ومن أجل ذلك تطور مفهوم التربية والتعليم في العصر الحديث من حيث الأهداف وأساليب تحقيقها فأخذت تهتم وتعتن عناية فائقة بالتنمية المتكاملة للتلميذ من جميع الجوانب (٣ : ٤٢).

ومن هنا أصبحت الرياضة جزءا من الثقافة وأصبحت الحياة الرياضية جزءا لا يتجزأ من الحياة الثقافية وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد العقلي والفكري والتربوي والفني والثقافي وظهرت دراسات هامة تستخدم مصطلح الثقافة البدنية كمفردات أو كبديل للتربية البدنية وتعتبر هذه

الثقافة البدنية جزءا متمما لكل ثقافة حقيقية والإنسان كوحدة متكاملة هو المعني بالثقافة ، فأن كل تعريف للثقافة لا يشير إلي الجانب الجسماني من الكيان الإنساني ينزلق في خطأ النقص والإهمال (٣ : ٢١) .

إن الإعلام ضرورة في المجتمع المدرسي كما هو ضرورة في غيره من المجتمعات فالإدارة تجد نفسها راغبة في تعريف التلاميذ بالقرارات والتعليمات والبرامج والأنشطة واللوائح والنظم والتغيرات التي تحدث في أي جانب من جوانب الحياة المدرسية .

لذا إن نشر الأخبار وشرح مغزاها وهدفها تجعل الأمور تسير في المدرسة سيرا حسنا وتجعل الجمهور (طلاب – مدرسين – عمال – إداريين – أولياء أمور) يتقبل التغيرات بروح متفهمة ويقبل علي القوانين الجديدة والتوجيهات برغبة أكيدة وأقتناع (٢٣: ٢٤، ٢٥، ٢٦).

ولقد مرت وسائل الإعلام بمراحل كثيرة عبر التاريخ حتى وصلت إلي الصورة التي عليها الآن وهذا يرجع إلي تغير هذه الوسائل من عصر لآخر .

ولقد تنوعت في عصرنا الحديث وسائل الإعلام التي تعتمد علي الكلمة المكتوبة كالصحف اليومية والمجلات الأسبوعية وغيرها إلي وسائل تعتمد علي الكلمة المسموعة وهي الإذاعة وثالثة تعتمد علي الكلمة المصورة والمسموعة كالتليفزيون ولكل منهم مميزاته وعيوبه كما يسهم الإعلام إلي جانب عملية الأخبار ونشر المعلومات والحقائق والموضوعات في عمليات التفسير والتوجيه والترفيه والتسلية والتثقيف ومن أخطر هذه الأدوار الإعلام التثقيفي .

والتثقيف بالنسبة للفرد عن طريق وسائل الإعلام إما أن يكون عارضا أو مقصودا ، ويشمل التثقيف العارض جوانب المعرفة التي يكتسبها

الفرد بتعرضه إلي وسائل الإعلام دون قصد أو تخطيط سابق أما التثقيف المقصود فهو حصيلة ما يكتسبه الفرد من وسائل الإعلام (٢١ : ١٥ ــ ١٦).

وفي هذا البحث سوف ندرس تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي الثقافة الرياضية المدرسية من جهة وعلي تعديل اتجاهات التلاميذ نحو التربية الرياضية من جهة أخري فإن الاتجاه إلي شيء ما معناه الرضا به والإحساس بالاندماج إليه كلما أتيحت الفرصة إلي ذلك ، وعناصر الإمداد بالاتجاهات أو تعديلها تتمثل في البيئة التي يعيشها الفرد وكل ما يجري فيها من عادات وقيم ومثل وبوجود كل هذا وغيره تتربي فيه هذه الاتجاهات فيكره هذا ويحب ذلك وينفر من عمل ويقبل علي آخر وهكذا .

وبما أن الاتجاه ينبع من ذات الفرد ينبغي أن تؤدي عملية التعليم والمناهج التربوية إلي خلق اتجاهات إيجابية في التعليم ويبتعد عن الاتجاهات السلبية وهذا ما تحاول الباحثة أن تحصل عليه في هذه الدراسة .

مشكلة البحث وأهميته

يحتاج كل مجتمع إلي وسائل الاتصال وأيضاً إلي وسائل الإعلام ــ والإعلام أو نشر الأخبار ــ والآراء ضرورة حتمية لكل مجتمع لأفراده مصالح مشتركة ومعاملات متعددة وهذه الضرورة تتم بصورة تلقائية في المجتمعات البدائية والمجتمعات الصغيرة ولكنها تنظم وتدرس وتوجه في المجتمعات المتحضرة (٢٣ : ٢٤).

ويقتضي الإخلاص لمفهوم الرياضة الحقيقية ربط الثقافة البدنية بالتربية العقلية ربطا وثيقا كما تقضي التأكيد علي حقيقة أن الحياة الرياضية عنصر أساسي من عناصر الحياة الثقافية وأن المباريات الرياضية حين ينظر إليها وفق هذا الفهم الصحيح تصبح عبارة عن مشهد عرض فني وتؤلف بالتالي جزءا من الحياة الثقافية ، فلقد كتب أديب خضور عن رأي الروائي

العربي نجيب محفوظ " الرياضة كالفن ضرورة من ضروريات الحياة وهناك تشابه غريب بين الرياضة والأدب ففي كليهما نجد العلم والموهبة والخلق والتجارب كما أن الفيصل في التفوق في كليهما يقوم علي اجتهاد ، وكل من الأديب أو الرياضي يشير إلي النصر ونيل الإعجاب والشهرة معا "
(٣ : ٢١ ـ ٢٢)

ولما كان الإنسان وحدة متكاملة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فقد توالت الدراسات بالبحث لبيان مدي هذه العلاقة وقد أكد البحث الحديث الذي قام به العلماء أن هناك رابطة لا تفصل بين العقل والحركة .

فقد كتب لويس عوض " الرياضة جزء من مقومات الثقافة والحضارة عموما ولكن بشرط ألا تستخدم الشباب في أغراض سياسية وكذلك شرط ألا تحول إلي نوع من عبادة الجسد ومناهضة العقل " .

ومن هنا يتضح لنا أهمية العقل ومحاولة إنمائه ببعض المعلومات والثقافات الرياضية وربطها ومعرفة مدي تأثير المعلومات علي تعديل الاتجاهات نحو التربية الرياضية عموما ، وهذا هو موضوع البحث ولكنه يختص بجزء واحد من طرق ووسائل المعرفة والثقافة وهو الإعلام الرياضى المدرسي حيث لاحظت الباحثة قلة الإعلام الرياضي بالمدارس وهو يتلخص في الإذاعة المدرسية ـ مجلة الحائط المكتبة ـ وبمتابعة البحث لوحظ قلة الكتب الرياضية بالمدرسة وخاصة المرتبطة بالمنهج المدرسي وأيضا اقتصار الإذاعة المدرسة علي إعلان نتائج المباريات الهامة إما المحلية أو الدولية دون الاهتمام بمعرفة هذه اللعبة أو الرياضة ومكوناتها وكيفية أدائها وخاصة أن حصة التربية الرياضية غير كافية لإعطاء المعلومات النظرية كاملة أو بتعمق، أما مجلة الحائط فهي تكاد تكون غير موجودة أو منعدمة وخاصة في التربية الرياضية وتهتم الباحثة في هذا البحث بالثقافة المنهجية الخاصة بالألعاب التي تدرسها التلميذة في هذه المرحلة وقد أختارت الباحثة وسيلة

من وسائل الإعلام المدرسي وهي المطوية الرياضية وهي عبـارة عـن ورق مقوي مطوي في اتجاه واحد ولكنه أسهل وابسط من الكتب وبـه المعلومـات المطلوبة معرفتها فقط أي التركيز علي أبسط المعلومـات لحصـول التلميـذة علي معرفة هذه الألعاب .

ولقد تراءت فكرة البحث من خلال عمل الباحثـة كمدرسـة للتربـة الرياضية بوزارة التربية والتعليم حيث لاحظت مدي تأثر الإعلام المدرسي فـي مشروع اللياقة البدنية حيث لوحات الإيضـاح والإذاعـة المدرسـية ومـدي محاولة التلميذات للتعرف علي ما تحتويه هـذه اللوحـات أو تضمـة ايضـاً والأخبار الصباحية ومن ناحية أخري محاولة التلميذة فـي الاشـتراك فـي المشروع ومن هنا طرأت فكرة معرفة مدي تأثير الإعـلام المدرسـي علـي الثقافة وتعديل الاتجاهات .

وبمراجعة الدراسات السابقة في المجال الرياضى وجدت الباحثـة أن جميع أو معظم الأبحاث تهتم بالصحافـة الرياضيـة والإذاعـة والتليفزيـون ووسائل الإعلام بصفة عامة ولم تجد الاهتمام بالإعلام الريـاضي المدرسـي وقلة الدراسات فيه ومن هنا ظهرت الحاجة إلي محاولة التعـرف علـي أثـر الإعلام الرياضي المدرسي علي الثقافة الرياضية وتعديـل الاتجاهـات نحـو ممارسة التربية الرياضية .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلي :

(١) التعرف علي تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي اتجاهات التلميـذات نحو ممارسة التربية الرياضية .

(٢) التعرف علي تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي الثقافـة الرياضيـة لتلميذات المرحلة الإعدادية .

فروض البحث

(١) يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا علـــي تعديـل اتجاهـــات التلميذات نحو ممارسة الرياضة .

(٢) يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا علي الثقافـــة الرياضيـــة لتلميذات المرحلة الإعدادية .

المصطلحات المستخدمة

تعريف الثقافة :

العلوم والمعارف والفنون التي تطلب الحذق والفطنة فيها(٢٧ : ٤).

تعريف محمد الهادي عفيفي :

الثقافة هي كل ما صنعه الإنسان في بيئته خلال تاريخه الطويل فـــي مجتمع معين .

تعريف محمد جواد رضا :

إن الثقافة ترمز إلي تلك الأفكـــار والابتكـارات الإنســانية المتعلقــة بالدين والفن والأدب والأساطير .

تعريف تايلور :

هي ذلك الكل المعقد الذي يشمل المعرفة والعقيدة والفن والأخـــلاق والقانون والعادات وكل القدرات التي يكتسبها الإنسان كعضو في جماعة .

أما نيليز :

إن الثقافة هي جميع طرائق الحياة التي طورها الإنسان في المجتمع.
(٣١: ٥٦ ، ٥٧)

الثقافة الرياضية

هي مجموعة العلوم والمعارف والمعلومات من الفنون للأنشطة الرياضية المختلفة والتي يكتسبها الفرد من البيئة ويتزود من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية .

(٢٧ : ٤)

تعريف الإعلام

- **تعريف إبراهيم إمام ١٩٧٧**

عملية نشر الحقائق والمعلومات والأخبار بين الجمهور بقصد نشر الثقافة بين الأفراد وتنميتهم .

- **تعريف حامد زهران ١٩٨٤**

إنها عملية نشر وتقويم معلومات صحيحة وحقائق واضحة وأخبار صادقة ومعلومات دقيقة ووقائع محددة وأفكار منطقية وآراء راجحة للجماهير مع مصادر خدمة للصالح العام (٢١: ٢٩) .

وسائل الإعلام

إنها مجموعة المواد الأدبية والفنية المؤدية للاتصال الجماعي بالناس بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال الأدوات التي تنقلها أو التي تعبر عنها مثل الصحافة والإذاعة والتليفزيون ووكالات الأنباء والمعارض والمؤتمرات والزيارات الرسمية (٢١ : ٢١) .

الإعلام الرياضي :

هو عملية نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وتنمية وعيه الرياضي .

الإعلام الرياضي المدرسي :

- هو تزويد التلاميذ بالأخبار الصحيحة والمعلومات والأنشطة الرياضية عن طريق الطرق والوسائل المتاحة بالمدرسة (٢٠ : ٢١).

– هو عملية نشر المعلومات والحقائق الرياضية وتحليلها وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالمنهج المدرسي عن طريق وسائل الإعلام المدرسي المتوفرة في المؤسسة التعليمية لتحقيق أهدافها .

الصحافة المدرسية

صحف ذات طابع خاص (لأن منها لوحات حائطية) تصدر عن المؤسسات التربوية يمارس الطلاب من خلالها الفنون الصحفية والإخراجية ومنها ما يصدر بصفة دورية أسبوعية أو شهرية .

كالصحيفة العامة أو ما يصدر بصفة سنوية كصحف المناسبات والمجلات وذلك بحسب إمكانيات المؤسسة التعليمية (١٠ : ٣٥ ــ ٥٤) .

الإعلام المدرسي

فرع من الإعلام التربوي قائم علي تحقيق أهدافه محققه لوظائفه في المؤسسات التربوية الرسمية من الابتدائي وحتى نهاية المرحلة الثانوية بينما يمتد الإعلام التربوي ليشمل جميع المراحل التعليمية من الابتدائي وحتى نهاية التعليم الجامعي (٢٠ : ١١) .

تعريف الاتجاهات :

الاتجاه هو مجموعة من الاستجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع جدلي معين والمقصود من الموضوع الجدلي موضوع إجتماعي يقبل المناقشة (١ : ٨١٢).

الاتجاه عبارة عن تنظيم خاص للعمليات السيكولوجية والذي يمكن الاستدلال عليه من سلوك الفرد وذلك بالنسبة للمدركات التي يميزها الفرد .

(٢٤ : ٥١٥)

الاتجاه هو استجابة عامة لدي الفرد إزاء موضوع معين وتتضمن هذه الاستجابة درجة ما بين الإيجابي والسلبي ترتبط بموضوع الاتجاه .

(١ : ٣٧٨)

الفصل الثاني

أولا : القراءات النظرية

-التطور التاريخي لوسائل الإعلام
-أهمية ووظائف الإعلام
- خصائص الإعلام الرياضي
- الإعلام الرياضي والحاجات النفسية
- نظريات الإعلام الرياضي
- الثقافة ومفهومها
- خصائص الثقافة
- ووظائف الثقافة
- وظائف ومميزات الإتجاهات
- مكونات الاتجاهات
- تغيير الاتجاهات
- التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

ثانيا : الدراسات السابقة

- الدراسات العربية
- الدراسات الأجنبية

أولاً : الإطار النظري للبحث

الإعلام الرياضي :

التطور التاريخي لوسائل الإعلام

لقد مرت وسائل الإعلام بمراحل كثيرة عبر التاريخ حتى وصلت إلـــي الصورة التي عليها الآن في وقتنا الحاضر وهذا يرجع إلي تغير هذه الوســائل من عصر إلي آخر .

فقد كانت وسائل الإعلام في الأزمنة القديمة طبولا تسمع في أدغـــال أفريقيا ودخان يصعد في بلاد الهند ونيران تسطع في صحراء العرب وحمـــائم تطلق في عهود الخلفاء والسلاطين وخيلا تسبق الريح في توصيـــل الأنبـــاء الهامة من بلد إلي آخر ومعني ذلك أن وسائل نقـــل الأخبـــار كـــانت كثـــيرة ومتنوعة في العصور القديمة كما كان القائمون بنقل الأخبار كثيرون أيضا ثـــم خضعت هذه الوسائل الإعلامية لأطوار متعددة بعد ذلك حتى عرفت بأنواعـــها التي نألفها الآن (٢١: ١٥) .

بعد قيام الثورة الصناعية وما صاحبها مـــن أكتشـــافات وأختراعـــات أفادة الإنسانية كثيراً كان من بينها أختراع المطبعة ومستلزماتها والتـــي بـــها أتخذت وسائل الإعلام صورة جديدة ثم حدثت الثـــورة الثالثـــة فـــي مجـــالات

الإعلام بظهور المخترعات الحديثة ومنها الراديو والتلفزيون والسينما ومع ظهور شبكة الإنترنت حدثت الثورة الرابعة في مجال الإعلام التي نقلت العالم نقلة حضارية كبيرة في المجال الإعلامي وخاصة بعد ظهور الإذاعة والتلفزيون هذه الشبكة ومن أبرز وسائل الإعلام الحديثة التي عرفتها البشرية ما يلي :

١) الحوار أو الحديث ٢) السينما

٣) التلفزيون والفيديو ٤) الإذاعة

٥) التليفون والفاكس ٦) الصحف

٧) المجلات ٨) الكتب

٩) لوحات الإعلانات ١٠) الكمبيوتر وشبكة المعلومات

(٢١ : ١٨ ، ١٩)

أهمية الإعلام الرياضي :

يعتبر الإعلام الرياضي قديما وحديثا بمثابة المدرسة العامة التي تواصل عمل المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية ومراكز الشباب بل والتعليمية بمراحلها المختلفة وتتجاوز فتقترب الفروق بين الناس عن طريق

ما تنشره بينهم من خبرات تعدل بين سلوكهم كبارا أو صغارا بما يتلاءم مـــع القيم والتقاليد الرياضية السليمة .

وللإعلام الرياضي دور متشعب في المجتمع ظهر بجلاء بعد انتشـــارد علي نطاق واسع في القرن العشرين لذلك أخذت الحكومـــات علـــي اختـــلاف سياستها الفكرية تخصص لها الصحـــف والقنـــوات الإذاعيـــة والتليفزيـــون وتوجهها نحو أهدافها الداخلية من حيث رفـــع مســـتوي الثقافـــة الرياضيـــة للجمهور وزيادة الوعي الرياضي لهم وتعريفهم بأهميـــة دور الرياضـــة فـــي حياتهم العامة والخاصة .

واستخدامها أيضا للوصول إلي أهدافها الخارجية من حيـــث تعريـــف العالم بحضارة شعوبها الرياضية والذي يعكس بدوره رقي هذه الدول وتقدمـــها في شتي المجالات وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير والســـريع فـــي المجال الرياضي يبرز أهمية الإعلام الريـــاضي وضـــرورة إحاطـــة الأفـــراد بالمجتمع علما بكل ما يدور من أحداث وتطورات في هذا المجال وذلـــك فـــي ظل الزيادة الكبيرة لأفراد هذا المجتمع وبالتالي صعوبـــة الاتصـــال المباشـــر بمصادر المعلومات والأخبار .

ومن هنا يتضح أهمية الإعلام الرياضي في القيـــام بواجبـــه ، هـــذا بالإضافة إلي زيادة مصادرها وتشابك المجال الريـــاضي بالمجـــالات الأخـــرى

سواء اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية وعدم قدرة الفرد في ملاحقة ومتابعة هذا التدفق من المعلومات والذي يعد أمرا صعبا فأقل ما يوصف هذا العصر هو عصر المعلومات نتيجة للتقدم الذي لحق بالكمبيوتر والأقمار الصناعية .

وظهور شبكة المعلومات الإنترنت ومن هنا تبرز الحاجة الضرورية والملحة في قيام الإعلام الرياضي في التغلب علي هذه الصعوبات بما يساعد جمهور الرياضة علي استيعاب كل ما هو جديد في المجال الرياضي والتجاوب معه (٢١ : ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤) .

وظيفة الإعلام الرياضي

تكمن وظيفة الإعلام الرياضي الرئيسية في إحاطة الجمهور علما بالأخبار الصحيحة والمعلومات الصادقة الواضحة والحقائق الثابتة والموضعية التي تساعد على تكوين رأي عام صائب .

أهداف الإعلام الرياضي

١. نشر الثقافة الرياضية من خلال تعريف الجمهور بالقواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة والتعديلات التي قد طرأ عليها .

٢. تثبيت القيم والمبادئ والاتجاهات الرياضية والمحافظة عليها حيث أن لكل مجتمع نسق قيمي يشكل ويحدد أنماط السلوك الرياضي متفقة مع تلك القيم والمبادئ لأن التوافق سمة من سمات المجتمع .

٣. نشر الأخبار والمعلومات والحقائق المتعلقة بالقضايا والمشكلات الرياضية المعاصرة ومحاولة تفسيرها والتعليق عليها لكي تكون أمام الرأي العام في المجال الرياضي وإعطاء الفرصة لاتخاذ ما يراه من قرارات تجاه هذه القضايا أو تلك المشكلات وهذه هي أوضح أهداف الإعلام الرياضي التي ترمي إلي توعية الجمهور رياضيا من خلال إمدادهم بالمعلومات الرياضية التي تستجد في حياتهم علي المستويين المحلي والدولي .

٤. الترويح عن الجمهور وتسليتهم بالأشكال والطرق التي تخفف عنهم صعوبات الحياة اليومية (٢١ : ٢٤)

خصائص الإعلام الرياضي

١. الإعلام الرياضي يتضمن جانبا كبيرا من الاختيار حيث أنه يختار الجمهور الذي يخاطبه ويرغب في الوصول إليه فهذا مثلا برنامج إذاعي رياضي موجه لجمهور كرة القدم وهذه مجلة رياضية خاصة بكرة السلة وهذا حديث تليفزيوني موجه إلي جمهور كرة اليد وهكذا .

٢. الإعلام الرياضي يتميز بأنه جماهيري له القدرة علي تغطية مساحات واسعة ويخاطبه قطاعات كبيرة من الجماهير .

٣. الإعلام الرياضي في سعيه لاجتذاب أكبر عدد من الجمهور يتوجه إلي نقطة متوسطة افتراضية يتجمع حولها أكبر عدد من الناس باستثناء ما يوجه إلي قطاعات محددة من الناس كالبرامج الرياضية للمعوقين .

٤. الإعلام الرياضي بوسائله المختلفة مؤسسة اجتماعية يستجيب إلي البيئة التي يعمل فيها بسبب التفاعل القائم بينه وبين المجتمع وحتى يمكن فهمه لابد من دراسة أو فهم المجتمع الذي يعمل فيه حتى يمكن فهمه لابد أولا من وسائل إعلامية رياضية مع القيم والعادات السائدة في هذا المجتمع فالإعلام الرياضي بمثابة المرآة التي تعكس صورة وفلسفة هذا المجتمع (٢١ : ٢٥) .

الإعلام الرياضي والحاجات النفسية

لكي ينجح الإعلام الرياضي ولكي تحظي الرسالة الإعلامية الرياضية بالقبول والاهتمام لدي الجماهير لابد وأن تسعي إلي إشباع الحاجات النفسية لهذا الجمهور وتهدف إلي تلبية رغباتهم وتحقيق فائدة ملموسة لديهم في حياتهم اليومية .

ومن أهم هذه الحاجات التي يمكن للإعلام الرياضي أن يشبعها هي :

١. الحاجة إلي المعلومات والمعارف الرياضية .

٢. الحاجة إلي الأخبار الآتية (مشكلات الساعة) في المجال الرياضي .

٣. الحاجة إلي معرفة القواعد واللوائح المنظمة للهيئات الرياضية .

٤. الحاجة إلي الإلمام بالقوانين الخاصة بالألعاب الرياضية المختلفة .

٥. الحاجة إلي دعم الاتجاهات النفسية نحو الرياضة وتعزيز المعايير والقيم والمفاهيم الرياضية أو تعديلها بما يواكب التطور العلمي والتكنولوجي في المجال الرياضي (٢١ : ٨٦).

نظريات الإعلام الرياضي :

١- نظرية التأثير المباشر أو قصير المدى :

ترى هذه النظرية أن علاقة الفرد بمضمون المواد الإعلامية للإعلام الرياضي هي علاقة تأثير مباشر وتلقائي فالإنسان الذي يتعرض لأي مادة إعلامية في الإعلام الرياضي سواء كانت صحفية أو تليفزيونية أو إذاعية فإنه يتأثر بمضمونها مباشرة وخلال فترة قصيرة .

٢- نظرية التأثير علي المدى الطويل أو التراكمي :

يري هذا الاتجاه أن تأثير ما تعرضه وسائل الإعلام في المجال الرياضي علي الجمهور يحتاج إلي خبرة طويلة حتى يظهر آثاره من خلال عملية تراكمية ممتدة زمنيا تقوم علي تغيير المواقف والمعتقدات والقناعات الرياضية وليس علي التغيير المباشر إلا في سلوك الأفراد .

إن الإنسان يحتاج إلي زمن طويل حتى يغير نمط تفكـــيره وأســلوب حياته وطريقة تعامله مع الأشياء الموجودة في البيئة المحيطة به واســـتمرار تعرضه عبر وسائل الإعلام الرياضي إلي أفكار وقيم رياضية تختلف وأسـلوب حياته التي اعتاد عليها يؤدي به إلي تبنـــي بعـض تلـك الأفكــار أو القيــم الرياضية ويغير في أسلوب حياته متأثرا بما يعرض عليه وبدرجة تختلف مـن فرد إلي آخر حسب تركيبة شخصيته وحالته النفسية والبيئة الاجتماعية التـــي يعيش فيها وكذلك نوع الوسيلة الإعلاميــة التـــي يتعـرض لـــها ومضمــون وأهداف وسياسة كل منها (٢١: ٢٩ ، ٣٠).

نظرية التطعيم أو التلقيح :

اشتق اسم هذه النظرية وفكرتها من الفكرة نفسها التي يقــوم علـــي أساسها التطعيم ضد الأمراض فالجرعات التالية من المفاهيم والقيم الرياضيـة التي نتلقاها من الإعلام الرياضي تشبه الأمصال التي تحقن بها لكي تقـــل أو تنعدم قدرة الجراثيم علي التأثير في أجسامنا فاســـتمرار تعــرض الجمـــهور لمشاهدة العنف والجريمة والتي تحدث في الملاعب الرياضيـــة مثـــلا يخلــق لديهم من اللامبالاة تجاهها وعدم النفور منها.

فالرياضة اسمي من أن تكون ساحة للقتال أو النزال بيــن منافســيها وإنما هي تعمل علي خلق المواطن اللائق اجتماعيا ونفســيا وبدنيــا وعقليـــا وانفعاليا .

وملخص هذه النظرية أن الإعلامية مهما كان نوعـــها التـــي تثبتـــها رسائل الإعلام تؤثر في الإنسان المتلقي لها تأثيرا مباشرا كما لو أنـــه حقــن بإبرة مخدرة أو أطلقت عليه رصاصة (٢١ : ٣١).

نظرية التأثير علي مرحلتين :

ويقصد بذلك انتقال المعلومات علي مرحلتين حيث تري هذه النظريـة أن تأثر وسائل الإعلام في المجال الرياضي علي الجمهور يتـم بشـكل غـير مباشر ويمر بمرحلتين .

المرحلة الأولي :

هي ما تبثه أو ينشره الإعلام في المجال الرياضي للجمـهور فـالذي نتلقفه مباشرة من وسائل الإعلام .

قد لا يؤثر كثيرا بل قد لا نعيره أدني اهتمام عند بث وسائل الإعـلام لرسائلها وبتلقينها لتلك المعلومات تنتهي المرحلة الأولي .

المرحلة الثاني :

يبدأها ما نسميهم علماء الاتصال بقادة الرأي في المجتمع وهـم كـل الأشخاص البارزين داخل التجمعات الصغيرة في المجتمع كجماعات الأصدقـاء والزملاء في النادي أو الفريق والأقارب ــ قادة الـرأي هـؤلاء هـم بعـض أصدقائنا أو أصحابنا أو ذوي الرأي فينا .

فالذي يحدث أن قادة الرأي هؤلاء قد شاهدوا نفس الـذي شـاهدناه أو قرءوا نفس الذي قرأناه فبدءوا بالحديث عنه بطريقة تنبهنا إلي أشياء لـم نفطن إليها وبأسلوب أكثر إقناعا من الطريقة التي عرضتها وسـيلة الإعـلام وقائد الرأي قد يكون له من النفوذ المادي أو الأدبي أو كليهما ما يجعلنا نقبـل تفسيره ورؤيته الخاصة للرسالة الإعلامية مما قد يؤدي إلـي تأثيرنـا بكـل جزء من مضمون تلك الرسالة .

ومن خلال معرفتنا بطبيعة هذه النظريـة وفقـا لمفهومـها ودرجـة تأثيرها نأخذ الحيطة والحذر لا من المادة الإعلامية فقط أو الرسالة الإعلاميـة

التي يبثها الإعلام الرياضي بل يجب أن نعم الحساب لقادة الرأي والأصدقاء وهنا يبرز دور المؤسسات الرياضية والمؤسسات الاجتماعية وخاصة الأسرة علي توجيهها للأبناء عن اختيار أو انتقاء جماعة الأصدقاء وفقا لضوابط ومعايير اجتماعية معينة .

نظرية تحديد الأولويات :

أستعير اسم هذه النظرية من فكرة جدول الأعمال الذي يبحث في اللقاءات والاجتماعات . وفكرة النظرية علي أنه مثلما يحدد جدول الأعمال وفي أي لقاء ترتيب الموضوعات التي سوف تناقش بناء علي أهميتها .

وجدول أعمال الإعلام الرياضي هو يبث من برامج رياضية وما يعرضه من موضوعات رياضية حتى ليبدو لجمهور القراء والمشاهدين أو المستمعين أن هذه البرامج رياضية وما يعرضه من موضوعات رياضية حتى ليبدو لجمهور القراء والمشاهدين أو المستمعين أن هذه البرامج والموضوعات أولي وأهم من غيرها بالاهتمام . فحينما ينشر الإعلام الرياضي وسائل إعلامية معينة فإنه يوحي للمشاهد أو للقارئ أنه لا شيء يستحق الاهتمام في هذا العصر أكثر مما يقرأ أو يسمع أو يشاهد كما أن الحيز الذي يوفره الإعلام الرياضي عن جدول أعماله لموضوع رياضي معين دليل أهمية هذا الموضوع فمثلا تركيز الإعلام الرياضي علي رياضة معينة ككرة القدم يجعل أفراد المجتمع يشعرون بأنه لا يحدث في المجال الرياضي سوي مباريات الكرة وأنه لا شيء يستحق الاهتمام سواها (٢١ : ٣٤).

نظرية حارس البوابة

أتت فكرة هذه النظرية من عمل الحارس الذي يقف علي البوابة فيدخل من يشاء ويمنع من يشاء وغالبا ما أن هذا التحكم في تدفق المواد الإعلامية للجمهور يقوم به رجل الإعلام كحارس يقف علي بوابة الجماهير

ويسمح بتمرير مواد إعلامية معينة لهم ويحدد لهم مــــا يجــب أن يقــرأه أو يشاهده أو يسمعه .

ولأن وظيفة هذا الدور ذات طبيعة مزدوجة فحارس البوابة في الوقت الذي اختار أن ينشر لهم شيئا معينا استحسنه هو في نفس الوقــت يحرمـــهم من قراءة أو مشاهدة شيء آخر .

لذا فإن الفرد عليه ألا يعتمد في اســـتقاء معلوماتـــه علـــي وســيلة إعلامية واحدة بل عليه أن يتابع ويطالع كل مـــا يصــدر فـــي الكثـير مــن الوسائل ، فالذي ينشر في صحيفة ما قد لا تنشره صحيفة أخري .

ومن ناحية أخري يجب أن يتحلى رجال الإعلام الرياضي بالأمانــــة أو الموضوعية في تناولهم للأحداث والموضوعات الرياضية التـــي تحــدث فـــي المجال الرياضي ووضع الأمور في نصابها الصحيح بما يضمن تقديم خدمــــة إعلامية متميزة تحظى بثقة وتأييد الجمهور (٢١ : ٣٧).

نظرية الاستخدامات والإشباع :

هذه النظرية تنظر إلي العلاقة بين الإعلام الرياضي وجمهوره بشـــكل مختلف عن النظريات السابقة ، ففي هذه النظرية الإعلام الرياضي هو الـــذي يحدد للجمهور نوع الرسائل الإعلامية التي يتلقاها بل أن استخدام الجمــــهور لتلك الرسائل لإشباع رغباته يتحكم بدرجة كبـــيرة فـــي مضمـــون الرســـائل الإعلامية التي يتلقاها لأن استخدام الجمهور لتلك الرسائل لإشـــباع رغباتـــه يتحكم بدرجة كبيرة في مضمون الرسائل الإعلامية التـــي يعرضـــها الإعـــلام الرياضي ــ لذا تري هذه النظرية أن الجمهور يســـتخدم المـــواد الإعلاميـــة الرياضية لإشباع رغبات معينة لديه ــ ونظرية الاستخدامات والإشباع تنطلـــق من مفهوم شائع في علم الاتصال وهو مبدأ التعرض الإخبـــاري وتفســـيره أن

الإنسان يعرض نفسه اختياريا لمصدر المعلومات الذي يلبي رغباتـــه ويتفـق وطريقته في التفكير .

كما أن نظرية الاستخدامات والإشباع يكون لها تـــأثير إيجـابي فـي المجتمع الرياضي طالما أن ما يقدمه الإعلام الرياضي في المجتمع خالي مـن العنف والعدوان ويعمل على كبح الخيالات المريضة بمعنى عـــدم مســايرتها للسلوكيات المريضة أو المنحرفة (٢١ : ٣٨).

الثقافة

لقد تبلورت مصادر المعرفة الإنسانية على مر التاريخ الإنساني حتى تركزت في مصادر رئيسية أربعة هي الفن ـ الدين ـ الفلسفة و العلم وتعمل المجتمعات الإنسانية علي الاستفادة من مصادر المعرفة الإنسانية هذه في ضوء ظروفها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ومن خلال استقراء الواقع الحالي نجد أن المجتمعات الإنسانية المتقدمة علي مختلف عقائدها وفلسفتها السياسية والاجتماعية قد حددت مواقفها بوضوح من مصادر المعرفة في كافة الميادين مع ملاحظة سيادة روح العقل والدور المتزايد للعلم الذي أصبح يدخل حاليا في أغلب ميادين النشاط الإنساني علي وجه العموم .

أما المجتمعات غير المتقدمة أو النامية والتي لم تستطع أن تجتاز طرقها بوضوح وحسم فنجد أنها لم تتمكن من بلورة فلسفتها وعقيدتها في مجالات العمل السياسية والاجتماعية والاقتصادية وبالتالي نجد أنها لا تستطيع تحديد أهدافها التربوية فضلا عن صعوبة الاستفادة من مصادر المعرفة الإنسانية بصفة عامة مع تعذر الاستفادة من العلم كواحد من مصادر هذه المعرفة الإنسانية بصفة خاصة .

ويلاحظ أن مفهوم الثقافة بوجه عام يشتمل علي كل النماذج السلوكية والبشرية التي تكتسب اجتماعيا والتي تنتقل اجتماعيا ككل إلي أعضاء المجتمع البشري عن طريق الرموز .

ومن ثم يمكن أن يقال أن الثقافة تتضمن كل ما يمكن أن تحققه المجتمعات البشرية ويشمل ذلك اللغة ـ الدين ـ الصناعة ـ الفن ـ العلم ـ القانون ـ والأخلاق .

ويتضح لنا مما سبق أن مفهوم الثقافة بوجه عام يتضمن في إطـــاره مختلف مصادر المعرفة الإنسانية (٣٦ : ٦) .

ولقد وضعت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافـــة تقريـــر بشأن السياسات الثقافية أوضحت من خلاله أن الثقافة بمعناها الواسع يمكـــن أن ينظر إليها اليوم علي أنها مجموعة السمات الروحية والمادية والعاطفيـــة التي تميز مجتمعا بعينه أو فئة اجتماعية بعينها وهي تشمل الفنـــون والآداب وطرائف الحياة كما تشمل الحقـــوق الأساســـية للإنســـان والقيـــم والتقـــاليد والمعتقدات (٣٩ : ٣٩).

وحيث أن المجتمعات تعتمد اعتمادا كبـــيرا علـــي مصـــادر المعرفـــة الإنسانية وبصفة خاصة علي العلم فمن الممكـــن أن نســـتنتج أن المســـتوي الثقافي بما يتضمن من جوانب عديـــدة كلمـــا تقـــدم المســـتوي الحضـــاري للمجتمعات وينخفض هذا المستوي الحضـــاري للمجتمعـــات وينخفـــض هـــذا المستوي الثقافي كلما انخفض المستوي الحضاري للمجتمعات وكذلك يمكـــن أن نستخلص مما سبق أن الثقافة بوجه عام تشمل ضمن ما تشمل عليه مـــن جوانب مختلفة جانبا مختصا بالناحية البدنية ألا وهو جانب الثقافة البدنية .

وعند دراسة موضوع الثقافة البدنية للفرد بصفة عامة فإن علينـــا أن ننظر إلي هذا الموضوع في ضوء وحدة الشخصية الإنسانية حيـــث لا يمكـــن النظر للجانب البدني بمعزل عن الجوانب النفسية والاجتماعية وغيرها .

(٣٧ : ٧)

وذكر كل من نيكسون ، جويت Nixon , Jewett أن المجال المعرفـــي للأنشطة الرياضية يتمثل في المفاهيم والمصطلحات – التـــاريخ والتطـــور – النشاط – الأدوات والأجهزة – قواعد اللعـــب – الخطـــط والإســـتراتيجيات – المهارات – الأسس والمبادئ الوظيفية (٤١ : ١٣).

مفهوم الثقافة :

للبيئة أبعادها المتعددة في مفهومها الشامل ـ فتكون بيئة اجتماعية إذا دخلت في السياج التاريخي الذي يصفه الإنسان ، بيئة صناعية إذا ما تغلبت الصناعة علي غيرها من أنشطة الحياة المختلفة في مجتمع ما ـ وبيئة ثقافية إذا ما غلب الطابع الثقافي الإبداعي من فنون وآداب وتكنولوجيا ـ وهي بالتالي تتأثر ببيئات أخرى سواء كانت بيئات جغرافية أو مناخية أو بشرية أو اقتصادية , تكون البيئة في أشكالها ومكوناتها المختلفة تمثل إلهاما للإبداع ـ فإنها في مجال الثقافة لها دور مهم ومؤثر فمنذ زمن طويل يدور حوار أو جدل حول مفهوم الثقافة أو تعريف الثقافة ـ ما هي الثقافة ؟ وما هو مفهومها ؟؟ الحقيقة أن هناك عشرات وقد تصل إلي مئات التعريفات حول معني أو مفهوم الثقافة ـ غالبيتها مقصورة علي المفاهيم الإبداعية ـ بينما هناك تعريفات أو مفاهيم شاملة تميل إلي توسيع هذا المفهوم حتى أوسع إطار ممكن بحيث يدخل ضمن هذا المفهوم سلسلة من العادات والتقاليد والقيم والفنون والموروثات الشعبية ـ واللغة والمعتقدات أوالابتكارات الإبداعية والنظم ـ وغيرها من طرائق المعيشة المختلفة التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية (٣١ : ٥٣ : ٥٤).

طبيعة الثقافة :

واقع الأمر أن الثقافة ليست مفهوما جامدا ـ بل هي عملية تحول وتطور مستمر . لأن الإنسان يسعي دائما إلي الارتقاء بذاته ليصبح أكثر تحضرا وأكثر كمالا وأكثر جاذبية وأكثر تفاعلا مع الحياة وفي هذا المجال تلعب البيئة دورا كبيرا في ثقافة الإنسان وربما كان هذا المصدر الطابع المميز للثقافات المختلفة .

فما تنتجه حضارة معينة في بيئة معينة يؤثر في ثقافة أخرى كما تؤثر البيئة الساحلية أو الصحراوية أو الحضرية علي ثقافة الأفراد في تلك

البيئات ـ وهي مصدر ذلك النوع الموجود في الثقافة العامة أو العالمية ـ فالإنسان بخصائصه الطبيعية هو الذي استطاع وحده ـ من بين الكائنات الحية الأخرى ـ أن يحدد الحياة الاجتماعية البشرية وفق احتياجاته ومطالبه ـ فإبداع اللغة والكتاب ووسائل الإنتاج ـ وهكذا فإن الثقافة هي التنمية ذاتها وليس بعدا من أبعادها (٣١ :٥٥).

ومعني الثقافة اصطلاحا :

هي ذلك النسيج الكلي المعقد من الأفكار والمعتقدات والعادات والتقاليد والاتجاهات والقيم ـ وأساليب التفكير والعمل وأنماط السلوك وكل ما يبني عليها من تجديدات أو ابتكارات ـ أو وسائل في حياة الناس ـ مما ينشأ في ظله كل عضو من أعضاء الجماعة الإنسانية . (٣١: ٥٧ ، ٥٨)

خصائص الثقافة :

١- الثقافة إنسانية أي خاصة بالإنسان وحده دون سائر الكائنات فالإنسان هو الكائن الوحيد القادر علي الاختراع والابتكار ـ من أجل تلبية حاجاته المختلفة وهذا يعود إلي وجود جهاز عصبي متطور عنده مقدرات عقلية متفوقة تصنع الأدوات والآلات المختلفة بالإضافة إلي وجود لغات خاصة به وقيم تنير له الطريق .

٢- الثقافة اجتماعية أي أنها تنشأ عن طريق الاتصال والتفاعل ما بين الأفراد في البيئة الاجتماعية ـ ولا يوجد مجتمع دون ثقافة ـ ولا ثقافة دون مجتمع ـ وبما أن كل مجتمع يتميز بثقافة معينة محددة بزمان ومكان معين ـ فإن الفرد يكتسب ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه منذ الصغر ـ دون أن تؤثر في ذلك العوامل البيولوجية .

٣- الثقافة أفكار وأعمال ـ يقوم الإنسان بإقامة علاقات مع عوالم ثلاثة المادي والاجتماعي والفكري أو الرمزي ـ وقد تمكن من التحكم في البيئة المادية وتحويلها إلي آلات وأدوات ومدارس ...... الخ . أي إلي أعمال إنسانية ـ أما العالم الاجتماعي فقد تمكن الإنسان من تنظيمه من جميع جوانبه ـ أما عالم الأفكار فقد تمكن الإنسان من اختراع نظم اللغة والتعليم والفن ـ كما أن الثقافة لا تتكون من مجموعة الأعمال والأفكار المنعزلة عن بعضها ـ وإنما تتكون من كل متداخل العناصر والقطاعات فالنظم الاقتصادية والسياسية والدينية والأخلاقية يكمل بعضها بعضا في الثقافة الواحدة .

٤- الثقافة متغيرة . تتغير ثقافة المجتمعات من وقت إلي آخر ولكن درجة التغير وأسلوبه ومحتواه تختلف من ثقافة إلي أخرى ـ فقد يسير التغير ببطء شديد نتيجة الانتشار الثقافي وجموده أو صغره ـ وقد يحدث التغير بسرعة كبيرة نتيجة الانتشار الثقافي وانفتاح المجتمع وتوافر الحوافز فيه ـ وقد يتغير المجتمع بصورة معتدلة كما هو الحال في المجتمعات الزراعية في آسيا وأفريقيا ـ والثقافة دائمة التغير لأنها في نمو مستمر .

٥- الثقافة متنوعة المضمون وهي ما نسميه بنسبية الثقافة حيث تختلف الثقافات في مضمونها بدرجة كبيرة قد تصل أحيانا إلي حد التناقض . فهناك مجتمعات تتيح نظام تعدد الزوجات بينما مجتمعات أخرى تعتبر هذا العملية جريمة يعاقب عليها القانون ويرجع هذا التباين في مضمون إلي قدرة العقل البشري علي اختراع الأفكار والنظم المتنوعة المتعددة ـ ونوع الطاقة المستخدمة في المجتمع ـ وطبيعة البيئة الجغرافية وحجم الجماعة الإنسانية ـ والقيم ومدي الاتصال والتعاون بين الجماعات الإنسانية .

٦- الثقافة مادية ومعنوية ـ مضمون الثقافة إما أن يكون ماديا أو معنويا والتغير في الجانب المادي أسرع من التغير في الجانب المعنوي.

٧- الثقافة قابلة للانتشار والانتقال بطرق عديدة أهمها التعليم والإعلام ويلعب كل منهما دورا مهما في عملية النقل الثقافي ـ حيث يبدأ كل جيل من حيث انتهي الجيل الذي سبقه ـ وتم الانتشار أو الانتقال الثقافي إما أفقيا من ثقافة إلي ثقافة أخرى أو رأسيا ضمن إطار الثقافة الواحدة للمجتمع عبر التاريخ .

٨- الثقافة مكتسبة : بمعني أنها متعلمة ـ لا تولد مع الإنسان ـ إنما يكتسبها من مجتمعه منذ مولده عن طريق مؤثرات الخبرة الشخصية ـ نتيجة مواجهة المشكلات الحياتية وتذليله الصعاب التي اعترضت طريقه (٣١ : ٦٠ـ٦٦ـ٧٦).

وظائف الثقافة :

١- الثقافة وسيلة للتماسك الاجتماعي : حيث توحد الثقافة من خلال عمومياتها أو خصوصياتها مفاهيم الناس وأفكارهم وأنظمتهم ـ فأعضاء المجتمع مشتركون في الكثير من القيم والعادات والآمال والطموحات ـ ويشتركون في أساليب المعيشة مما يساعدهم علي تكوين بنية اجتماعية متماسكة ـ وبذلك فهي تنمي لدي الأفراد الشعور بالولاء والانتماء .

٢- الثقافة تسهل عمليات التفاعل والتواصل بين الناس من خلال رموزها وبفعل ما تقننه من نظم وقوانين تيسر التعامل والتكيف بين أفراد المجتمع .

٣-الثقافة تكسب الأفراد اتجاهات السلوك العام باعتباره عضوا في مجتمع يتميز بسمه دينية أو اجتماعية أو خلقية معينة مثل عضوية الفرد في مجتمع إسلامي أو مسيحي ...... الخ .

٤-الثقافة تشبع حاجات الناس وتزودهم بالآليات التي تمكنهم من الحصول علي متطلباتهم اليومية ــ والتصدي لمشكلاتهم الحياتية من خلال التكيف مع الحياة ــ وتلعب التربية دورا مهما في هذا الإطار .

٥-الثقافة تقدم للفرد تفسيرات مستمدة في الغالب من إطار أخلاقي أو عقائدي راسخ لكل المتغيرات الثقافية الإيجابية منها أو السلبية ــ مثل التفسيرات الخاصة بطبيعة الكون وأصل الإنسان ودوره في الكون .

(٣١ : ٦٨)

الرياضة والثقافة:

أصبحت الرياضة جزءا من الثقافة وأصبحت الحياة الرياضية جزءا لا يتجزأ من الحياة الثقافية وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد الفكري والتربوي والفني والثقافي ــ وظهرت دراسات هامة تستخدم مصطلح الثقافة البدنية كمرادف أو كبديل للتربية البدنية ــ وتعتبر هذه الثقافة البدنية جزءا متمما لكل ثقافة حقيقة الإنسان بكليته كوحدة هو المعني بالثقافة ــ أن كل تعريف للثقافة لا يشير إلي الجانب الجسماني من الكيان الإنساني ينزلق من خطأ النقص والإهمال .

الاتجاهات :

أهم وظائف الاتجاهات :

١. تعمل الاتجاهات علي تخفيف حدة التوتر النفسي الذي يعانيه الفرد في محاولته للوصول إلي هدفه فهي تعين الفرد في تكيفه للمواقف المختلفة التي يتفاعل معها .

٢. تضفي علي إدراك الفرد ونشاطه اليومي معني ودلالة ومغزي .

٣. تكسب شخصية الفرد دوام اتصالها بمؤثراتها .

٤. تساعد الفرد في محاولة لتحقيق أهدافه .

٥. تيسر للفرد القدرة علي اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة في شيء من الاتساق والتوحيد دون تردد أو تفكير في كل موقف وفي كل مرة تفكيرا مستقلا (٢ : ١١٥).

المميزات الخاصة بالاتجاهات :

١. إن الاتجاهات النفسية مكتسبة ومتعلمة .

٢. إن الاتجاهات تختلف وتتعدد حسب المثيرات التي ترتبط بها .

٣. إن الاتجاهات لا تتكون من فراغ ولكنها دائما علاقة بين فرد وموضوع من موضوعات البيئة .

٤. إن الاتجاهات تتمثل فيما بين استجابات الفرد للمثيرات الاجتماعية من اتسام واتفاق يسمح بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المثيرات الاجتماعية المعينة .

٥. إن الاتجاهات تتميز بالثبات النسبي (١٨ : ١٢٥).

مكونات الاتجاه :

١- المكون المعرفي :

ويتألف من معتقدات الفرد عن الشيء موضوع الاتجاه أي أن الفرد لا يستطيع أن يكون اتجاه لموضوع ما لا يعرف عنه شيئا وبقدر ما يعرف الفرد من معلومات عن هذا الموضوع تكون قوة اتجاهه نحو هذا الموضوع .

ويمكن وصف المكون المعرفي في الاتجاه وفقا لثلاث خصائص أساسية :ــ

أ ــ درجة التميز (أي العناصر المعرفية المتوافرة عن موضوع الاتجاه) .

ب ــ درجة التكامل (أي تنظيم هذه العناصر في نمط هرمي) .

ج ــ درجة العمومية (فالاتجاه ذوي المستوي المرتفع في عموميته يسمح بتقويم واحد أو متقارب لكثير من المواقف ــ ويقتصر علي شيء واحد وهو محدد) (١٢ : ٩٠).

٢- المكون العاطفي :

وهو المكون الرئيسي في الاتجاه فقد يكون لدي الفرد معتقدات وأحكام عن أشياء مختلفة في عالمه لا تصبح اتجاهات إلا إذا صاحبها مكون انفعالي يجعل الفرد يميل إلي الشيء أو ينفر منه (٢٥ : ٢٣).

٣- المكون العلمي (النزوعي) :

ويتمثل ذلك المكون في أن يقوم الفرد بخطوات لكي يحمي الاتجاه أو لكي يساعده أو قد يسعى لإيذاء موضوع الاتجاه أو تحطيمه فإذا حاول أن يساعده يقال أن الاتجاه إيجابي وإذا حاول أن يؤذيه يقال أن الاتجاه سلبي .
(٢٥ ــ ٢٣)

تغيير الاتجاهات :

ليست عملية تغيير الاتجاهات لدي الأفراد بالعملية السهلة ولعل السبب في ذلك أن الاتجاهات تتحول بمرور الزمن إلي أن تصبح من بين مكونات شخصية الفرد الأساسية (٢ : ١٢٢) .

ويعتبر المدرسون والبائعون والسياسيون أكثر الناس قدرة علي تغيير اتجاهات الآخرين وذلك بحكم طبيعة عملهم . والمدرسون بصفة خاصة يجب أن يضعوا في الاعتبار اتجاهات المتعلمين ومن الضروري أن يكون المدرس لديه القدرة علي تكوين اتجاهات جديدة عمداً هؤلاء المتعلمين حتى تصبح عملية تعلم المهارة أو المعرفة أمر سهل بالنسبة للمتعلم .

ويعتبر أيضا رفاق المدرسة أو العمل والأسرة والكتب من أكثر الأشياء قدرة علي تغيير الاتجاهات والاتجاهات نتاج لكل من شخصية الفرد والعوامل البيئية المحيطة به سواء كانت هذه العوامل اجتماعية أو ثقافية ـ ولما كانت شخصية الفرد هي في وحدتها وتكاملها هي عبارة عن مزيج من قوي الطبع والتطبع أي هي محصلة لكل من العوامل الوراثية والبيئية ـ ولذا فيمكننا القول أن اتجاهات الفرد هي إحدي محددات شخصيته ولا يمكننا بأي حال من الأحوال عزل الاتجاه عن الشخصية.

فإذا كان الاتجاه ضمن محددات الشخصية والشخصية نتاج لكل من العوامل الوراثية والبيئية فكيف تتم عملية تغيير الاتجاه . خاصة إذا علمنا أن سلوك الفرد لا يمكننا تحت أي ظروف ومهما بلغت دقة التجريب والضبط أن نغزي جانبا منه إلي العامل الوراثي والجانب الآخر إلي المؤثر البيئي . فكلا العاملين متفاعلان (الوراثي ـ البيئي) يحددان سلوك الفرد .

(٤٠ : ١٩١ - ١٩٥)

ومن هذا فإن الإنسان لا يعيش منغلقا في عالم ذاته بل يعيش في عالم اجتماعي متغير . ويستجيب لهذا التغيير في كثير من الأحيان

والاتجاهات باعتبارها جزءا من التركيب النفسي للإنسان فهي عرضة لهذا التغير إذن .

والتربية في جوهرها ليست إلا عملية تغيير كما يقول " جون ديوي " إن التربية ضمن ما تهدف إليه التغيير المرغوب لاتجاهات الفرد ـ وهذا ما أوضحه " جون ديوي " في العبارة الآتية :

" إننا من الممكن أن نفعل الكثير في عملية تغيير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وأثرها الفعال في تغيير أو تعديل المجال السيكولوجي للفرد " (٣٧ : ١٢٣).

كيفية حدوث التغيير :

وتتوقف هذه العملية علي عدة نقاط منها :

١.نمط التغيير :

هل هو تغيير موافق أم تغيير مضاد ـ ومثال الأول أن يكون هناك اتجاه سلبي معتدل ونرغب في تغييره إلي اتجاه إيجابي جدا ومثال التغيير المضاد العمل علي تغير الاتجاه من إيجابي إلي سلبي أو من سلبي إلي إيجابي وقد أوضحت بعض الدراسات أن التغيير الموافق أسهل من التغير المضاد (٣٢ : ١٢٣ ، ١٣٣) .

٢.طبيعة الاتجاه :

فالاتجاه القوي المتطرف يصعب تغييره عن ذلك الاتجاه الضعيف غير المتطرف وأن الاتجاهات العامة التي يدعمها عدد من الاتجاهات النوعية يصعب تفسيرها عن الاتجاهات النوعية (٤ : ٢٥٠) .

٣.طبيعة الشخصية :

الاتجاهات النفسية شأنها شأن التغيرات النفسية الأخرى تميـل إلـي التكامل مع غيرها من جوانب الشخصية ـ بمعني أن تغـير الاتجـاه يصبـح ميسرا كلما تحرك نسق الشخصية ككل في اتجاه التغير المطلوب .
(٤ : ٢٥٠)

٤.تغيير الجماعة المرجعية :

والجماعة المرجعية هي الجماعة التي يرتبط الإنسان بها وبأهدافـها ومعاييرها ـ أي يمثلها دون أن يكون عضوا فيها بشكل مباشر بـل وقـد لا يكون علي صلة بها .

وأوضحت بعض الدراسات أنه إذا غير الفـرد الجماعـة المرجعيـة وانتمي إلي جماعة جديدة ذات اتجاهات مختلفة ـ فإنه مع مضي الوقت يميـل إلي تعديل وتغيير اتجاهاته القديمة (٢ : ١١٨).

وأيضا فإن الاتجاهات تتأثر ويمكن تغيرها باسـتخدام رأي الأغلبيـة وآراء الخبراء المشهورين (١٧ : ١٩).

المرحلة الإعدادية :

خصائص المرحلة الإعدادية :

أولا : الخصائص البدنية والوظيفية :

١. الحاجة إلي النوم والراحة تماثل حاجة البالغين . (١٠ ــ ٨٥)

٢. شعور بالمقاومة والطاقة غير المحدودة وسرعة الشعور بالتعب ولكن مع المكابرة .

٣. اتجاه لمقاومة النوم وطاقة أقل في الدراسة والتحصيل .

٤. مراحل نمو سريعة نسبيا ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري .

٥. زيادة الشهية للطعام لتزايد النمو أو نقص عن الشهية في نهاية المرحلة.

٦. تزايد الشد والتوتر الجنسي .

٧. ظهور الحركات الفجة كثيرا والتوافق ضعيف .

٨. الأولاد أقوي من البنات عند نهاية هذه المرحلة .

٩. الاستعداد مناسب لتعليم المهارات الرياضية (٨ : ١٤٨) .

ثانيا : الخصائص النفسية :

١. رغبة عميقة لتعلم المهارات الرياضية .

٢. استهلاك المزيد من الوقت والجهد في الخيالات .

٣. الإدراك الجنسي .

٤. الاهتمام بالموضوعات الصناعية والأدوات والعدد .

٥. النمو السريع في التفكير المجرد .

٦. حب استطلاع لمجريات الأمور مع تخوف أو قلق تجاه بعض الأمور .

٧. نفور أو نقص في تقبل سيطرة الكبار .

ثالثا : الخصائص الاجتماعية :

١. سيطرة حب الأبطال وتقدير البطولة علي تفكيره .

٢. الرغبة في الانتماء والتوحد مع الجماعة والوضع أو المكانة الاجتماعية.

٣. إدراك المعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية .

٤. الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة .

٥. الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة .

٦. الخلل الغالب والوعي وفقدان الثقة بالنفس .

٧. عدم الثبات أو الاستقرار علي حال والقلق (٨ : ١٤٩) .

مميزات المرحلة الإعدادية :

١. الرغبة في مسايرة مستويات الأصدقاء والأقران من نفس السن أقوي من الاستجابة لتوجيه الكبار ـ كما أن الإعجاب بالكبار الذي يعتبرهم الشخص مثلا أعلي يزداد وكثير من الأطفال في هذه السن يستجيبون لمدرسيهم أكثر مما يستجيبون لوالديهم .

٢. لابد من فصل الجنسين في هذه المرحلة في برامج التربية الرياضية لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والنمو الجسماني والقوة والميول ، الأمر الذي يجعل من الصعب اختيار نشاط واحد يفيد ويلائم الجنسين بالإضافة إلي أن البنت في هذه السن غالبا ما يركن إليها المنزل للمساعدة في أعماله مما ستنفذ جزءا كبيرا من طاقتها .

٣. يحتاج الأطفال في هذه السن إلي معاملة خاصة فيها توجيه ـ ولكن بحذر حتى لا تمس مشاعرهم وأحاسيسهم بحيث أنهم رجال ناضجون ويهمهم أن يشعروا بذلك من طريقة معاملتهم .(٥ : ٥)

الأهداف العامة للتربية الرياضية للمرحلة الإعدادية :

١- العمل علي الوقاية الصحية وتنمية القوام السليم .

٢- تنمية الصفات البدنية وفقا لخصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم .

٣- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المكتسبة .

٤- التدريب علي تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه .

٥- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم .

٦- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية { الروح الرياضية ـ القيادة ـ التبعية الواعية ـ التعاون ـ الاحترام }

٧- العمل علي نشر الثقافة الرياضية والمواد المرتبطة بها { صحية - تنظيمية ـ تشريحية }

٨- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط بالدرس وخارجه .

٩- إكساب التلميذ الثقافة البدنية والرياضية التي هي جزء من الثقافة العامة وبما يتناسب مع قدراته العقلية .

١٠- إكساب التلميذ الوعي الصحي وشروط القوام السليم .

١١- إكساب التلميذ المعرفة الرياضية المتمثلة في المعلومات والقواعد الفنية والخططية والقانونية الخاصة بالأنشطة الرياضية المدرجة بالخطة .

١٢- إكساب وتنمية الصفات البدنية لدي التلاميذ .

١٣- تعليم التلميذ المهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية وممارستها من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها .

١٤- الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للفائقين رياضيا ـ ورعاية التلاميذ ذوي القدرات الخاصة (المعاقين)

١٥- الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ من خلال الممارسة .

١٦- تدعيم روح الابتكار والإبداع لدي التلاميذ .

١٧- الارتقاء بالقيم الرياضية المرجوة لدي التلاميذ .

١٨- إكساب التلاميذ أساليب استثمار أوقات الفراغ من الأنشطة الرياضية والكشفية والإرشادية .

١٩- تنشئة التلاميذ علي المبادئ والقيم الديمقراطية الصحيحة .

(٣٠ : ١٣ ، ١٤)

أهداف درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية :

١. العمل علي الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل علي تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة .

٢. تنمية الصفات البدنية لدي التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .

٣. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوي السني للمرحلة .

٤. التدريب علي تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولا إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .

٥. تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة .

٦. رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية.

٧. تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ علي القيادة والتبعية والتعرف علي الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة .

٨. العمل علي نشر الثقافة الرياضية لدي التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضة والصحة المناسبة لقدراتهم (٥ : ٥) .

ثانياً :الدراسات المرتبطة

قامت الباحثة بالإطلاع علـــي بعـض الدراســات المرتبطـــة بـــهدف الإستفادة منها والاسترشاد بنتائجها ،.وقد صنفت الباحثة الدراسات كالآتي :

أ - دراسات عربية .

ب - دراسات أجنبية .

أ - الدراسات العربية :

١-قامت تراجي محمد بدراسة سنة ١٩٧٥ بغرض التعرف علي أثر برنـــامج توعية التلاميذ في التربية الرياضيـــة علـــي تحســين اتجاهاتـــهم نحـــو ممارسة الرياضة بلغت عينة البحث ٣٠٠ تلميذ من مراحل التعليم المختلفـة وأستخدمت المنهج التجريبي وكان من أهم نتـــائج الدراســـة قبـــل إجـــراء التجربة أن درس التربية الرياضية فقد فاعليتـــه فـــي توصيـــل المعرفـــة الرياضية للتلميذات وذلك لعدم وجود خطة للمعرفة الرياضية تدرس ضمـــن محتوي المنهج الموضوع أما بعد إجراء التجربة وجـــد أن هنـــاك تحســـن ملموسا في المعرفة الرياضية وأن هناك علاقة إيجابيـــة بيـــن الاتجاهـــات والمعرفة الرياضية (٧) .

٢-قام محمد فتحي بدراسة سنة ١٩٧٥ بهدف التعرف علي مـــدي اهتمـــام الصحافة بالرياضة والتربية الرياضية ، بلغت عينة البحث ٤٠٠ عدد مـــن الصحف اليومية (الأهرام - الأخبار - الجمهورية - المساء) واتبع المنهج التحليلي وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلي أن مـــا يكتـــب وينشـــر فـــي الصحف عينة البحث لم يحقق إلا اهتمام ضئيلاً عـــن الرياضـــة والتربيـــة الرياضية وقد تركزت درجة الاهتمام في الجوانب التنافســـية عنـــها فـــي الجوانب الغير تنافسية (٣٤) .

٣-قامت أميمة حامد بدراسة سنة ١٩٧٩ الغرض منها وضع خطة مقترحة لبرامج التليفزيون الرياضية كوسيلة إعلامية لنشر الوعي الرياضي . وبلغت عينة البحث (١٦٠٠) فرد مهتم (١٠٠) من الجماهير المشاهدة (٥٠٠) من اللاعبين .وأتبعت المنهج الوصفي المسحي .أسفرت النتائج إلي أن هناك قلة لتوضيح أهداف وأهمية التربية الرياضية بما لا يساعد علي تنمية الوعي الرياضي والتركيز علي لعبة كرة القدم أكثر من باقي الألعاب مما يجعل البرامج غير شاملة (٧).

٤-قامت مديحه الأمام بدراسة سنة ١٩٧٩ بهدف التعرف علي دور الصحافة في نشر الثقافة الرياضية بين المواطنين ، وبلغت عينة البحث (١٤٠٠) من طلبة وطالبات المدارس الثانوية والجامعة وكذلك الحرفيين وأعضاء النقابات المهنية وأتبعت المنهج التجريبي .وقد أسفرت النتائج أن الصحافة الرياضية في مصر لا تساهم في رفع المستوى الرياضي كذلك لم تحقق أهدافهم وهي نشر الثقافة الرياضية وتنمية الروح الرياضية والتعرف بأنواع الرياضة المختلفة كما أن الصفحة الرياضية بالصحف اليومية والصحف الرياضية لا تقدم المعلومات الكافية (٣٥).

٥-قام حسام رفقي بدراسة سنة ١٩٨٠ الهدف منها تحديد أهمية وتأثير وسائل الأعلام علي السلوك الرياضي للجماهير.وبلغت عينة البحث (١١٧٠) من رجال الإعلام العاملين بالأقسام الرياضية والعاملين في قطاع البطولات (مدربين - حكام - إداريين - لاعبين) ومشاهدي الأنشطة الرياضية وأتبع المنهج وصفي مسحي .

وكان من أهم النتائج :

أ) أن هناك تأثير من الصحف والإذاعة والتليفزيون علي كل من المدرب والحكم والمشاهدين للبعد عن الأهواء الشخصية والسياسية .

ب) عدم اهتمام الصحف والإذاعة والتليفزيون بكل أنواع الرياضة .

ج) البرامج الرياضية تهتم بالنشاط الرياضي دون الاهتمام بالنواحي التربوية والمعرفية (١٩).

٦-قام أمين الخولي بدراسة سنة ١٩٨٣ الهدف منها التعرف علي أهم المصادر التي يعتمد عليها طلاب الجامعة في اكتساب المعرفة الرياضية العامة والنوعية .وبلغت عينة البحث (٣٠٠) طالب وطالبة من جامعة حلوان وأستخدم الباحث المنهج المسحي .وأسفرت نتائج البحث عن تفوق التليفزيون كمصدر للمعرفة الرياضية كما أن الشباب الممارس يلجأ إلي المصدر الأكثر إقناعا وهو مشاهدة المباريات في الملعب أو التليفزيون (٩) .

٧-قاما سالم سويدان ومديحه الأمام بدراسة سنة ١٩٨٢ الهدف منها التعرف علي دور الصحافة في تنمية الاتجاهات نحو التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية .اشتملت عينة البحث علي تلاميذ مدارس منطقة غرب الإسكندرية .واستخدم الباحثان منهج المسحي ، ومن أهم النتائج التي توصلا إليها أن التلاميذ الذين يواظبون علي قراءة الصفحة الرياضية لديهم اتجاهات إيجابية أكثر ممن يواظبون علي قراءة الأبواب العادية بالصحف اليومية كما توصلا إلي عدم وجود فروق في اتجاهات التلاميذ بين المواظبين علي قراءة الصحف العامة أو الرياضية واتضح أن قارئي الصحف لديهم اتجاهات إيجابية اكثر ممن لا يواظبون علي قراءتها (٢٢).

٨-قامت قوت عبد التواب بشير وآخرون بدراسة سنة ١٩٨٣ موضوعها معرفة مصادر التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

وكان من أهداف البحث :

أ) أنواع الأنشطة الرياضية التي تعرفها تلميذات المرحلة الإعدادية.

ب) كم المعرفة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

ج) مصادر المعلومات الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

د) أهم وسائل الأعلام تأثيرا علي المعرفة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من محافظتي القاهرة والجيزة.واستخدمت المنهج المسحي .وكان من أهم النتائج تعرف التلميذات علي (٢٨) نشاط واحتل التليفزيون المرتبة الأولي من مصادر المعرفة في المدرسة ثم الجرائد والمجلات ثم الأسرة ثم الإذاعة ثم النادي.(٢٩).

٩-قام عادل حسن بدراسة سنة ١٩٩١ الهدف منها التعرف علي الوعي الرياضي وعلاقته بالممارسة الرياضية لدي تلميذات جامعة المنيا. وأتبع المنهج الوصفي تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من بين الطلاب المنتظمون مع استبعاد الطلاب الراسبين وكان حجم العملية الممثلة بنسبة ١٠ % من مجموع كل فرقة . وكانت من أهم النتائج أن التليفزيون من أكثر المصادر للحصول علي الوعي الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية بمقارنة باقي طلاب الكليات الأخرى (٢٦).

ب – الدراسات الأجنبية :

١٠- **قام : ل . هندرى Hendry-L. بدراسة عنوانها المناهج الخفية في التربية الرياضية والرياضيات ، سنة ١٩٨٢** ويبحث المؤلف تأثير العمليات الاجتماعية الخاصة بالتربية الرياضية والرياضات وتأثيرها النفسي علي اتجاهات وقيم الذات واهتمامات ومشاركة الفرد في الأنشطة البدنية ويتم مناقشة دور تأثير العائلة أو المدرسة ووسائل الأعلام والرياضيات التي تمارس في المجتمع والرياضيات التنافسية (٦).

١١- **قام : د.ل بيرى مانP,Berryman-D-L., بدراسة عنوانها العلاقة بين تقدير الذات ، والتثقيف والمشاركة في الترويح لدي المراهقين والمهاجرين حديثا إلي الصين .سنة ١٩٩٦** حيث قامت هذه الدراسة ببحث العلاقات بين تقدير الذات والتثقيف والمشاركة في الترويح لدي المراهقين الذين هاجروا حديثا إلي الصين وأكمل (١١٧) من الطلاب الصينيين في مدينة نيويورك ثلاث استفتاءات تم استخدامها في الدراسة – وأظهرت نتائج البحث أن هؤلاء الطلاب كانوا علي مستوي منخفض من التثقيف ، غير أن لديهم مستوى مرتفع إلي حد ما من تقدير الذات واشتركوا في معظم الأوقات في أنشطة في المنزل في الخلاء ، وانجذبوا إلي وسائل إعلام مختلفة تستخدم اللغة والموسيقي الصينية – وغالبا ما قاموا بأنشطة ترويحية مع أفراد العائلة والأصدقاء أو كانوا بمفردهم في وقت الفراغ – واشترك الأولاد غالبا بصورة ذات دلالة في الرياضات في حين شاركت الفتيات بصورة ذات دلالة في الفنون والأعمال اليدوية – وكانت النوادي المدرسية ومنظمات الطلاب هي المنظمات التي

انضم إليها هؤلاء المهاجرين - كانت قيود الاشتراك الملحوظ هي الانتقاء إلي البراعة في اللغة الإنجليزية ، نقص الوزن ، ونقص الشركات والأموال ، ونقص المعرفة بشأن المواقع أو المعلومات عن الأنشطة - وكان كل من تقدير الذات والتثقيف لهما علاقة إيجابية ذات دلالة بالمستوي الإجمالي للمشاركة في الترويح وعلاقة سلبية ذات دلالة بالعدد الإجمالي للقيود الملحوظة - واشترك الطلاب ذوي المستوي الأعلى من ذوى المستويات الأعلى من التثقيف غالبا في الأنشطة الترويحية وانضموا كثيراً إلي المنظمات - ولم يتم التوصل إلي علاقة ذات دلالة بين تقدير الذات وبين التثقيف .

(١٣ : ٢٥١ : ٢٧٣)

١٢- **قام : ت شين Chen – T بدراسة عنوانها تأثير وسائل الإعلام الرياضية علي مشاركة الطلاب المراهقين في الرياضات . سنة ١٩٩٦** وهذا عن طريق إجراء استفتاء ، يقوم المؤلف بدراسة دافعية طلاب المدارس المتوسطة الذين تبلغ أعمارهم ١٢ - ١٧ عام للاشتراك في فصول التربية الرياضية وإنجازاتهم ثم يتم بعد ذلك تحليل دافعية وإنجاز الرياضي وتصحح النظرة إلي القيم الرياضية .

(١٤ : ٨٦)

١٣- **قام : ر . س هوفستير Hofstetter – R - C. بدراسة عنوانها التعرض لوسائل الأعلام الرياضية وسمات الأنشطة الرياضية بين مجموعة متنوعة بين المراهقين الرياضيين سنة ١٩٩٥** وفيها تم إجراء استطلاع للرأي حول المشاركة في الأنشطة البدنية والتعرض لوسائل الأعلام الرياضية علي عينة متنوعة من طلاب الصف التاسع حتى الصف الحادي عشر منذ الطبقة الأدنى والمتوسطة من طلاب مدارس الثانوية في مدينة علي الساحل الغربي

- وتقدم هذه الدراسة دعما للتفسير الخاص بالمشاركة الاجتماعية عند استخدام الرياضات ووسائل الأعلام الجماهيرية والشخصية في السياق الأوسع لنظرية التعلم الاجتماعي - وكان أيضا المراهقين ، بصرف النظر عن السلالة العرقية أو الجنس اكثر انغماسا من الناحية الشخصية في أنشطة بدنية عنيفة وأشكال أخرى من الألعاب الرياضية في وسائل الأعلام من التداخلات التي تم تصحيحها لتشجيع النشاط البدني بين المراهقين (١٥ : ٢٣٤ : ٢٤٢).

١٤- **قام : ج . د ونسلو Winslow – J.D بدراسة عنوانها التغطية الإعلامية لرياضات منتخب السيدات كوظيفة من وظائف مكتب المعلومات الرياضية . سنة ١٩٩٤** وتعتبر الطريقة التي تغطي بها وسائل الأعلام المسابقات الرياضية وبصفة خاصة الأعلام المطبوع ، هامة - ولسوء الحظ ، يتم الحط من قدر وتقليل التغطية والاهتمام الموجه إلي رياضة السيدات فإن القضية التي تتعلق بفشل وسائل الأعلام في تقديم عروض متساوية عن رياضة السيدات ورياضة الذكور تستحق الاهتمام - ويتم أجراء عدد قليل من الأبحاث حول نظام ووظيفة مكتب المعلومات الرياضية في الجامعة - وكان الهدف من هذه الدراسة ليس فقط تحديد مقدار ونوع التغطية الإعلامية في قسم NCAA المتخصص في رياضة الذكور والإناث من الجرائد بل أيضا لتحديد ما إذا كانت التغطية هي وظيفة نظام مكتب المعلومات الرياضية في الجامعة أم لا - ولفحص العلاقة بين نظام مكاتب المعلومات الرياضية وبين التغطية الإعلامية الفعلية لرياضة منتخب السيدات التي تصدر من صحف الحرم الجامعي فإن المجموعة المختارة كانت تتكون من ٣٤٨ مدير من مديري مكاتب المعلومات

الرياضية من بين ٢٩٨ من مديري المدارس في قسم NCAA وتم جمع البيانات عن طريق الاستفتاء وصحف الحرم الجامعي - وكانت المتغيرات التابعة في الدراسة عبارة عن عدد من الصور الفوتوغرافية وعدد من مقلات - وكانت المتغيرات المستقلة في الدراسة هي النظام والدعم المالي ، والإصدارات الصحفية ومعدل الأجناس ، واستخدام الصحف في الحرم الجامعي وهيئة العاملين - وكانت معالجة البيانات تشمل علي كل من الإحصائيات الوصفية والإنتاجية - وكان المتغير المستقل في هذه المرحلة هو نظام مكتب المعلومات الرياضية - ويكن لدي معظم المعهد (٨٨ %) مديرا للمعلومات الرياضية يعمل في نظام إداري رياضي واحد يكون مسئول التغطية المتجمعة لرياضة منتخب الذكور والإناث - وكان مقدار ونوع التغطية الرياضية لمنتخب السيدات المنشورة في صحف الحرم الجامعي لا يشكل إلا ثلث (٢٥ %) التغطية لجميع المنتخبات الرياضية (٣٨).

التعليق علي الدراسات المرتبطة

بعد العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث في مجال الثقافة الرياضية – الأعلام الرياضي – الاتجاهات رغم اختلاف أهدافها وأدواتها ومجتمعات البحث إلا أنها مجموعة من النقاط وهي :

١-ركزت اغلب الدراسات علي عينة متمثلة من طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية والكليات الأخرى والجامعات والجماهير عامة .

٢-اعتمدت اغلب الدراسات علي المنهج الوصفي في أجراء التجربة أو الدراسة .

٣-استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه كوسيلة لإيجاد معامل الثبات .

٤-ركزت اغلب الدراسات علي دور الصحافة والإذاعة والتليفزيون كوسائل الإعلام الرياضي ونشر الثقافة الرياضية دون الوسائل الأخرى .

٥-ركزت الدراسات علي معرفة النسبة المئوية لكل مصدر من مصادر المعرفة أو الوعي الرياضي .

وقد استفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة السابقة في الآتي :

١- اختيار عينة مجتمع البحث من طلبة وطالبات المدارس .

٢- اختيار المنهج التجريبي للدراسة .

٣- استخدام طريقة التجزئة النصفية ألفا لإيجاد معامل الثبات .

٤- اختيار وسائل الأعلام المدرسية كوسيلة لنشر الثقافة الرياضية بين الطالبات

٥- تحديد الهدف ومعرفة اثر الأعلام علي الثقافة الرياضية دون المقارنة بين وسائل الأعلام .

٦- اختيار الاختبارات المناسبة لقياس الثقافة الرياضية وتعديل الاتجاهات.

٧- الاهتمام بالثقافة الرياضية المدرسية (أي المنهجية) وليس الثقافة العامة .

٨- طريقة بناء الاختبار والخطوات التي يجب اتباعها .

٩- طريقة صياغة عبارات الاختبار .

١٠- اختيار الميزان الخاص بإجابة الطالبات .

١١- اختيار الطرق الإحصائية المناسبة لإجراء المعاملات العلمية لتقنين الاختبار .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع البحث .

ثالثاً : وعينة البحث .

رابعاً : تجانس العينة .

خامساً : خطة البحث الزمنية .

سادساً : أدوات البحث .

سابعاً : الدراسة الاستطلاعية.

ثامناً : تجربة البحث .

تاسعاً : عينة الخبراء .

عاشراً : المعالجة الإحصائية .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي باعتباره مناسبا لهذه الدراسة .

مجتمع البحث

تلميذات الصف الثاني للمرحلة الإعدادية بمدرسة أمير الجيوش الإعدادية بنات كمرحلة متوسطة بين الصف الأول والصف الثالث في العام الدراسي ٢٠٠٠ – ٢٠٠١ وعددهم ٢٠٠ تلميذة وهذا من واقع سجلات المدرسة .

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة عشوائية وبلغ حجم العينة الخاضعة للتجريب (٤٢) تلميذة وتمثل نسبة (٢١ %) من المجتمع الأصلي .

أسباب اختيار مدرسة أمير الجيوش لتطبيق البحث بها

١. موافقة إدارة المدرسة بإجراء البحث بها
٢. تمثل المدرسة واقع المدرسة المصرية ذات المستوي المتوسط
٣. تجانس تلاميذ المدرسة إلى حد كبير في المستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي نظرا لأقامتهم في منطقة سكنية واحدة بالقرب من المدرسة
٤. تواجد الباحثة في المدرسة حيث تعمل في نفس المدرسة

تجانس العينة

- تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على التنمية المعرفية للمواد الدراسية والاتجاهات للصف الثاني الإعدادي وذلك من خلال الخطوات التالية

أ - استبعاد التلميذات المعاقين (ذو الاحتياجات الخاصة)

ب- استبعاد التلميذات المعفاة طبيا من دروس التربية الرياضية

جـ- استبعاد التلميذات الذين يتغيبوا أو مرضوا فترة تحول دون إعطائهم نفس فرصة أداء الاختبار .

د- جميع أفراد العينة انحصرت أعمارهم بين ١٣ و ١٥ سنة .

هـ - استبعاد التلميذات المشتركين في الأندية الرياضية .

- وبذلك تم ضبط المتغيرات (الجنس ـ السن ـ الخبرات السابقة ـ المستوي الاقتصادي والاجتماعي)

عينة الخبراء

قامت الباحثة باختيار عينة من الخبراء المتخصصين لمعرفة مدي مناسبة اختبار ادنجنتون للاتجاهات لهذه المرحلة السنية وهدف البحث – ملائمة اختبار الثقافة الرياضية – علي ان يشترط بهم الآتي :

١) أن يكون حاصل علي درجة الدكتوراه .

٢) أن يكون لديه خبرة في مجال التعليم الجامعي .

٣) متخصص في مجال طرق التدريس - في مجال علم النفس الرياضي.

وقد وضعت صورة من اسماء الخبراء مرفق رقم (١).

خطة البحث الزمنية

يوضح الجدول التالي خطة البحث الزمنية التي أتبعتها الباحثة .

م	الأجراء	التاريخ	الملاحظات
١	استطلاع رأي الخبراء	٢٠٠٠/٩/١٦ ٢٠٠٠/٩/٢٣	في مناسبة اختبار ادنجنتون للاتجاهات لهذه المرحلة السنية وهدف البحث . ملائمة اختبار الثقافة الرياضية .
٢	التجربة الاستطلاعية	٢٠٠٠/٩/٢٥ ٢٠٠٠/١٠/١	للتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة ومدي ملائمة الخطة الإعلامية لقدرات العينة
٣	القياس القبلي	٢٠٠٠/١٠/٧ ٢٠٠٠/١٠/١٢	لاختبار الثقافة والاتجاهات نحو النشاط الرياضي
٤	تنفيذ البرنامج	٢٠٠٠/١٠/١٤ ٢٠٠٢/١٢/١٥	على مجموعه تجريبية واحدة
٥	القياس البعدي	٢٠٠٠/١٢/١٦ ٢٠٠٠/١٢/٢٠	بنفس الأسلوب المتبع في القياس القبلي

وسائل جمع البيانات

اعتمدت الباحثة على وسائل جمع البيانات الآتية :

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء

تم إعداد أربع استمارات من تصميم الباحثة لاستطلاع رأي الخبراء وذلك بعد أن قامت بتحليل المراجع والأبحاث السابقة وأجراء المقابلات الشخصية مع المتخصصين في مجال الرياضي وطريق التدريس والإعلام المدرسي .

أ) استطلاع رأي الخبراء لاختيار مقياس للاتجاهات الرياضية .
مرفق رقم (٢)

ب) استطلاع رأي الخبراء لاختيار وسائل الاعلام المدرسي المناسبة .
مرفق رقم (٣)

ج) استطلاع رأي الخبراء لاختيار محتوي البرنامج المعرفي .
مرفق رقم (٤)

د) استطلاع رأي الخبراء لمعرفة مدي ملائمة المحاور والعبارات ومناسبتها للمرحلة السنية مرفق رقم (٥) .

وتم عرض الاستمارات على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الفترة من ٢٠٠٠/٩/١٦ إلى ٢٠٠٠/٩/٢٣ والبالغ عددهم (١٠) من الخبراء .

٢ - الاختبارات المستخدمة

أولا : مقياس الاتجاهات (مقياس ادنجنتون Adngenton للاتجاهات)

مرفق رقم (٦)

وصف المقياس

مقياس ادنجنتون للاتجاهات وضعه في الأصل تشالز ادنجنتون Sharl Adngenton لقياس اتجاهات تلاميذ الثانوية الجدد نحو التربية الرياضية وأعد صورتة العربية محمد حسن علاوى ويصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ والتلميذات ابتداء من مستوي الإعدادي وقد حصل على هذا المقياس من مرجع الاختبارات والمقاييس للدكتور محمد حسن علام.

الصورة الأصلية للمقياس اعتمدت على (٦٦) عبارة ـ أما الصورة العربية فتتكون من (٤٤) عبارة تجيب كل تلميذة على عبارة في ضوء مقياس مدرج من (٥) تدريجات ـ أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق ، لم أكون رأي بعد ، أعارض ، أعارض بدرجة كبيرة . ويتكون المقياس من (٢٢) عبارة إيجابية ، (٢٢) عبارة سلبية .

أسباب اختيار مقياس ادنجنتون للاتجاهات :

١- يختص هذا المقياس بقياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية وهذا ما يخصنا في المجال المدرسي .
٢- عدد عباراته مناسبة للمرحلة السنية .
٣- عباراته سهلة ومفهومة بالنسبة للمرحلة السنية .
٤- إتاحة الفرصة لتلميذة للإجابة على العبارة في ٥ تدريجات مما يساعد على تحديد الإجابة .

صدق المقياس

بلغت دلالة معامل الارتباط (٠.٣٠٤) عند مستوي (٠.٠٥) ويتضح من دلالة معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات ، مما يدل على صدق تمثيلها للمقياس .

جدول (١)

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الاتجاهـــات الرياضية . (ن = ٤٢)

مسلسل العبارات	ر	مسلسل العبارات	ر	مسلسل العبارات	ر	مسلسل العبارات	ر
.١	*.٤٨٥	.١٢	*.٤٢٨	٢٣	*.٥٥٢	.٣٤	*.٤٦٨
.٢	*.٥١٨	.١٣	*.٤٤١	.٢٤	*.٤٤٦	.٣٥	*.٦٤١
.٣	*.٥٦٣	.١٤	*.٥٦١	.٢٥	*.٦٢٧	.٣٦	*.٥٤٨
.٤	*.٣٩٩	.١٥	*.٤٦٦	.٢٦	*.٦٣٨	.٣٧	*.٥٥٦
.٥	*.٤٥٦	.١٦	*.٥٩٧	.٢٧	*.٥٩٥	.٣٨	*.٥٠٩
.٦	*.٥٧١	.١٧	*.٣٨٨	.٢٨	*.٤٧١	.٣٩	*.٦١٧
.٧	*.٤٣٨	.١٨	*.٤١٨	.٢٩	*.٤٨٢	.٤٠	*.٤٨٣
.٨	*.٤٦٥	.١٩	*.٦٦٣	.٣٠	*.٤٢٦	.٤١	*.٤٩٢
.٩	*.٥٤١	.٢٠	*.٤٧٥	.٣١	*.٥٣٧	.٤٢	*.٣٩١
.١٠	*.٥٨٦	.٢١	*.٥٦٨	.٣٢	*.٦٥٤	.٤٣	*.٥٧٦
.١١	*.٥١٤	.٢٢	*.٦٧٤	.٣٣	*.٦١٦	.٤٤	*.٥٨٨

<u>* دلالة معامل الارتباط (.٣٠٤) عند مستوي (.٠٥)</u>

ويتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط بين العبـــارات والدرجـــة الكلية لمقياس الاتجاهات ، مما يدل على صدق تمثيلها للمقياس .

ثبات المقياس

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا لتحصل علـــى ثبات الاختبار والذي بلـــغ بالتجزئـــة النصفيـــة (٠,٨٤٦) وبمعـــامل الفـــا (٠,٨١٩) مما يدل على أنه ذو معامل ثبات عالٍ .

جدول (٢)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية والفا لمقياس الاتجاهات .

(ن = ٤٢)

أجزاء المقياس	عدد المفردات	م	ع	الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل الفا
الأرقام الفردية	٢٢	٦٧,٢٨	١٠,٤٦	.٨٤٦	.٨١٩
الأرقام الزوجية	٢٢	٦٦,٩٢	١١,١٥		

يتضح من الجدول أن معامل ثبات مقياس الاتجاهات بلـــغ بالتجزئـــة النصفية ٨٤٦. وبمعامل الفا ٠,٨١٩ مما يدل على أنه ذو معامل ثبات عال.

ثانيا : مقياس الثقافة الرياضة

استخدمت الباحثة استمارة الثقافة الرياضية إعداد د . ليلـــي صـــوان وهي تحتوى على طريقتين للإجابة على العبارات أولا : صح أو خطأ وعـــدد العبارات (٩٥) عبارة ــ ثانيا : الاختيار من متعدد وعدد العبـــارات (٦٠) عبارة وهو وضع في الأصل لقياس الثقافة الرياضية لدي طالبات كلية التربيـــة الرياضية فتم اختيار العبارات الخاصة بالمرحلة السنية والمنـــهج المدرســـى فأصبح عدد عبارات الصح والخطأ (٦٣) عبـــارة والاختيـــار مـــن متعـــدد (٢٨) عبارة .

وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية تم تثبيت عدد العبارات إلـى (٤٥) عبارة صح وخطأ و (١٥) عبارة اختيار من متعدد .

صدق المقياس

بلغت دلالة الارتباط (٠,٣٠٤) عند مستوي (٠.٠٥) ويتضح مـــن دلاله معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لاستمارة الثقافة الرياضيـــة مما يدل على صدق تمثيلها للاستمارة .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات الرياضية .

(ن = ٤٢)

مسلسل العبارات	ر	مسلسل العبارات	ر	مسلسل العبارات	ر	مسلسل العبارات	ر
.١	*.٥١٨	.١٦	*.٦١٥	.٣١	*.٣٨٨	.٤٦	*.٤٩٤
.٢	*.٤٤٦	.١٧	*.٥٨٦	.٣٢	*.٦٢٧	.٤٧	*.٥٧٦
.٣	*.٥٦١	.١٨	*.٤٤٨	.٣٣	*.٥٣٦	.٤٨	*.٥٦١
.٤	*.٥٣٢	.١٩	*.٤٦٧	.٣٤	*.٤٧٢	.٤٩	*.٣٩٩
.٥	*.٤٤٧	.٢٠	*.٣٧٨	.٣٥	*.٣٧٦	.٥٠	*.٥٦٢
.٦	*.٤٥٨	.٢١	*.٤٣٢	.٣٦	*.٣٩٤	.٥١	*.٣٤٨
.٧	*.٤٦٣	.٢٢	*.٣٩١	.٣٧	*.٤٧٥	.٥٢	*.٣٩٦
.٨	*.٦٢٢	٢٣	*.٣٨٣	.٣٨	*.٣٨٧	.٥٣	*.٤٣٨
.٩	*.٤٠٩	.٢٤	*.٤٠٥	.٣٩	*.٥٨٢	.٥٤	*.٣٨٤
.١٠	*.٤٤٦	.٢٥	*.٤٦٨	.٤٠	*.٥٣٩	.٥٥	*.٤٧٥
.١١	*.٤٢٥	.٢٦	*.٥٤٣	.٤١	*.٤٦٣	.٥٦	*.٣٧٧
.١٢	*.٤٨٧	.٢٧	*.٥١٧	.٤٢	*.٣٧٢	.٥٧	*.٤٢٤
.١٣	*.٦٠٢	.٢٨	*.٣٥٩	.٤٣	*.٣٨٥	.٥٨	*.٤٩٨
.١٤	*.٤٧٧	.٢٩	*.٤٦٥	.٤٤	*.٣٦٩	.٥٩	*.٤١١
.١٥	*.٥٢٦	.٣٠	*.٥٧١	.٤٥	*.٤٥٥	.٦٠	*.٥٤٣

* دلاله معامل الارتباط (٠.٣٠٤) عند مستوي (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول دلاله معاملات الارتباط بين العبــارات والدرجــة الكلية لاستمارة الثقافة الرياضية ، مما يدل على صدق تمثيلها للاستمارة .

ثبات المقياس

بلغ بالتجزئة النصفية (١٨٣ .) وبمعامل الفا(١٨٥ .) مما يدل على أنه ذو معامل ثبات عال .

جدول (٤)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية والفا لمقياس الثقافة الرياضية .

(ن = ٤٢)

أجزاء المقياس	عدد المفردات	م	ع	الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل الفا
الأرقام الفردية	٣٠	١٧,٠٦	٢,٨٤	.٨١٣	.٧٨٥
الأرقام الزوجية	٣٠	١٦,٨٨	٢,٦٩		

يتضح من الجدول أن معامل ثبات استمارة الثقافة الرياضية يبلغ بالتجزئة النصفية ٨١٣. وبمعامل الفا٠,٧٨٥ مما يدل على أنه ذو معامل ثبات عال.

التصميم التجريبي للبحث

قامت الباحثة بوضع تصميم تجريبي مناسب للبحث وذلك بعد أن استعرضت الطرق والتصميمات التجريبية وأنواعها بالمراجع والدراسات السابقة ، ونظرا لطبيعة الدراسة والهدف منها ــ استخدام مجموعة واحدة ذات القياس القبلي البعدي ــ وذلك لوجود تكافؤ بين التلميذات كاملا لأن كل تلميذة تمثل نفسها قبل التجربة وبعدها وتجنباً لأى متغيرات أخرى .

جدول (٥)

الأهمية النسبية لمحاور مقياس الثقافة الرياضية لدي عينه البحث

(ن = ٤٢)

م	المحاور	عـــــدد العبارات	المتوسط الحالي (البعدي)	%	الترتيب
١	ألعاب قوى	١٤	٨,٤٣	٦٠,٢١	الثامن
٢	سلة	٨	٦,٥٠	٨١,٢٥	الرابع
٣	جمباز	٦	٥,٠٧	٨٤,٥٠	الثالث
٤	يد	٦	٥,١٠	٨٥,٠٠	الأول
٥	طائرة	٦	٤,٦٤	٧٧,٣٣	الخامس
٦	حصة التربية الرياضية	٦	٥,١٠	٨٥,٠٠	الثاني
٧	سباحة	٦	٣,٩٣	٦٥,٥	السابع
٨	أنشطة مختلفة	٨	٥,٢٦	٦٥,٧٥	السادس

يتضح من الجدول الترتيب النسبي لدرجات عينه البحث في محـــاور مقيـــاس الثقافة الرياضية لدي عينه البحث والتي تراوحت بين (٦٠,٢١ % ، ٨٥%)

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور لمقياس الثقافة الرياضية

(ن = ٤٢)

المحاور م	ألعاب القوي	سلة	جمباز	يد	طائرة	حصة التربية الرياضية	سباحة	أنشطة مختلفة
١	.٦١٨	.٥٢٥	.٧١٧	.٤٩٥	.٥٤١	.٥١٥	.٦٣٥	.٦٤٧
٢	.٧٢٧	.٤٣٨	.٥٢١	.٥٤٣	.٦٣٠	.٦٨٢	.٦١٦	.٥٨١
٣	.٤٨٤	.٤٤١	.٣٨٨	.٤٦٨	.٧٤٨	.٥١٦	.٦٤٢	.٤٧٨
٤	.٥٥٧	.٧٤٧	.٤٥٨	.٣٩٢	.٧٥٧	.٥٠٧	.٥٣٥	.٦٩٥
٥	.٧٣٨	.٦٦٥	.٧٢٣	.٦٨٥	.٦٢٦	.٥١١	.٦٠٩	.٧٢٤
٦	.٦٥٦	.٦٨١	.٦٧٧	.٧٨٣	.٣٨٢	.٥٩٤	.٦١٧	.٦٣٧
٧	.٣٩٧	.٥١٧						.٦٧٢
٨	.٥٧١	.٩٠٥						.٥٨٦
٩	.٦٨٢							
١٠	.٦٣٦							
١١	.٦٣٢							
١٢	.٥٨١							
١٣	.٣٧٩							
١٤	.٦٦٤							

دلاله معامل الارتباط (.٣٠٤) عند مستوي (.٠٥)

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور مما يدل علي صدق تمثيلها لهذه المحاور .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية لمقياس الثقافة الرياضية

(ن = ٤٢)

المحاور	ر	الدلالة
ألعاب القوى	.٦٤٨	دال
سلة	.٥٩٢	دال
جمباز	.٦٠٨	دال
يد	.٥٧٨	دال
طائرة	.٦١٩	دال
حصة التربية الرياضية	.٥٧٧	دال
سباحة	.٦٢٨	دال
أنشطة مختلفة	.٦٣٦	دال

دلاله معامل الارتباط (٣٠٤.) عند مستوي (٠٥.)

يتضح من الجدول دلاله معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على صدق المحاور في تمثيل مقياس الثقافة الرياضية .

الدراسة الاستطلاعية

بعد الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية حيث قامت الباحثة بقـراءة المراجع العربية والأجنبية الخاصة بالثقافة والمعرفة الرياضية وأيضا الاطـلاع على الدراسات والبحوث المرتبطة السابقة سواء بالنسبة للمرحلة الإعدادية أو الإعلام الرياضي أو الثقافة الرياضية وقع اختيار الباحثة على استمارة الثقافـة الرياضية إعداد د . ليلي صوان لمناسبة محتواها للمنهج الدراسـي للمرحلـة الإعدادية وسهولة أسئلتها (مرفق رقم٧).

وهي يحتوى على عدد (٩٥) عبارة صح وخطأ و (٦٠) عبـارة اختيار من متعدد وضع لقياس الثقافة الرياضية لدي طالبـات كليـة التربيـة الرياضية فتم حذف وإضافة ووضع عبـارات لمناسـبتها المرحلـة السـنية والمنهج المدرسي . فأصبح عدد عبـارات الصـح والخطـأ (٦٣) عبـارة والاختيار من متعدد (٢٨) وتم استبعاد العبـارات الآتيـة [٣-٦-٨-١٠-١٢-١٥-١٩-٢٢-٢٣-٢٦-٢٨-٣٤-٣٦-٣٧-٤٠-٤١-٤٤-٤٨-٤٩-٥٠-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠-٦٤-٦٦-٧١-٧٥-٧٧-٨٣-٨٥-٩٥]فـي العبارات الصح والخطـأ [٣-٤-٥-٨-١٠-١٣-١٦-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٨-٢٩-٣٠-٣٨-٣٩-٤٠-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٥٠-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠] فـي عبـارات الاختيـار مـن متعدد مرفق رقم (٨) .

ثم تم عرض استمارة الثقافة الرياضية على مجموعة الخـبراء فـي مجال التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية كموجه المرحلـة والموجـه الأول ومستشاري التربية الرياضية لمعرفـة مـدي ملائمـة الاسـتمارة للمرحلـة الإعدادية ومدي ارتباط العبارات بالمنهج المدرسي وأيضا معرفة مدي ملائمـة العبارات لقياس الثقافة الرياضية وتم حذف وتعديل في الاستمارة فأصبح عـدد

عبارات الصح والخطأ (٥٤) عبارة والاختيار من متعـــدد (١٨) عبـــارة . وتم استبعاد العبارات الآتيـــة [١٦-١٧-٢٥-٢٧-٣٣-٣٩-٥١-٥٢-٦٥] في عبارات الصح والخطـــأ [١٢-١٤-١٥-٢٧-٣١-٣٢-٣٣-٣٦-٤٨-٥٢] في الاختيار من متعدد مرفق رقم (٩).

وبعد اخذ أراء الخبراء وموافقتهم على محتوى الاستمارة تم عـــرض الاستمارة على عينه من طالبات المدرسة للتعرف علـــى مناســـبة العبـــارات للمرحلة السنية ومعرفة مستوي الثقافة الرياضية بالمدرسة وأيضـــا للاعبيـــن وتم حذف العبارات الغير مناسبة حتى أصبحت عدد العبارات الصـــح والخطـــأ (٤٥) عبارة والاختيار من متعدد (١٥) عبارة .وتـــم اســـتبعاد العبـــارات الآتية [٤-٣٨-٤٣-٦٧-٧٣-٧٤-٧٨-٨٨-٩٤] فـــي عبـــارات الصـــح والخطأ ، [١٩-٢٠-٣٧] في عبارات الاختيار من متعدد

وبذلك تم تثبيت عدد العبارات في اختبار الثقافة الرياضية مرفق رقم (١٠).

وتم أجراء التجربة الاستطلاعية علي عينه ممثلة للمدرســـة قوامـــها ١٥ تلميذة من خارج عينة البحث لمعرفة مدي سهولة فهم المقياس للتلميذات ووضوح المعني لكل عبارة وأتضح أن الاســـتمارة ســـهلة الفـــهم والمعنـــي والصياغة وقد تم تثبيت عدد العبارات إلـــى (٤٥) عبـــارة صـــح وخطـــأ و (١٥) عبارة اختيار من متعدد .

- تم تصميم مفتاح تصحيح للمقياس من قبل الباحثة مرفق رقم (١١) .

- البرنامج مرفق رقم (١٤).

قامت الباحثة بوضع برنامج معرفي لمنهج التربية الرياضية للمرحلـــة الإعدادية وعرضته على مجموعة من الخبراء في المجال الرياضي الـــتربوي وموجهين التربية الرياضية وبعض مدرسي التربية الرياضية وذلـــك للاتفـــاق

على النقاط أو ما يحتويه البرنامج الخاص بالدراسة وقد وقع الاختيار على الألعاب والمهارات التي يحتويها منهج التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي وهذا بالرجوع إلى المنهج والخطة الدراسية الموضوعة من قبل وزارة التربية والتعليم .

وتم اتفاق السادة الخبراء علي محتوي البرنامج وأيضا وسائل الإعلام المدرسي .

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في حصة التربية الرياضية لمقياس الثقافة والاتجاهات في الفترة من ٢٠٠٠/١٠/٧ إلى ٢٠٠٠/١٠/١٢ وتم تصحيح المقياسين تمهيدا لإجراء الفروق بين القبلي والبعدي ثم وتم توزيع هذا البرنامج المعرفي على وسائل الإعلام المستخدمة في الدراسة وهي (الإذاعة المدرسية – مجلة الحائط – المطوية الرياضية – حصة التربية الرياضية) وهذا بما يناسب طبيعة و أسس وشروط كل وسيلة من هذه الوسائل وكانت الإذاعة المدرسية تعرض يوميا ومجلة الحائط أسبوعيا والمطوية الرياضية كل أسبوعين .

١- حصة التربية الرياضية :

اختارت الباحثة حصة التربية الرياضية وسيلة من وسائل الاعلام المدرسي كوسيلة مباشرة بين الباحثة والتلميذة وذلك لشرح النقاط الغير مفهومة في باقي الوسائل الاخرى والاستفسار عنها مباشرة دون اللجوء إلى شخص آخر أو وسيلة أخرى وأيضا لان حصة التربية الرياضية هي الوسيلة الوحيدة للممارسة العملية لهذه المهارات والألعاب الخاصة بالمنهج .

٢- الإذاعة المدرسية :

أما بالنسبة للإذاعة المدرسية فقد تـــم اختيـــار النقـــاط والمحتـــوى المنهجى الذي يناسب طبيعة هذه الوسيلة حيث أنها مرتبطة بزمن محدد وهـو طابور الصباح وأيضاً مراعاة درجة انتباه التلميذات فـــي ذلـك الوقـت فقـد خصصت لهذه الوسيلة التعريف البسيط للعبة أو المـــهارة - بعـض النقــاط القانونية السهلة - بعض الطرائف المرتبطة بهذه اللعبة وهذا بالإضافـــة إلـــي الأخبار الرياضية اليومية مع دمجها ببعض المعلومات الخاصـــة بالمنـــهج أو البرنامج المعرفي .

٣- مجلة الحائط :

وهذه الوسيلة من أشهر وسائل الإعلام المدرسي وأكثرهـــا انتشــاراً وهي تعمل علي مساعدة التلميذات على التثقيـــف العـام ويخصنـا التثقيـف الرياضي هنا تبسيط المادة العلمية وقد خصصت هذه النقاط لتعرض في مجلـة الحائط وهي معلومة تاريخية - النقاط الفنية الخاصة بالمـــهارة - معلومـات قانونية في الاداء واللعب -الأخطاء الشائعة في المـــهارة - تـدرج المـــهارة بالرسم وبعض الطرائف الخاصة بالمهارة .

٤- لوحات الإيضاح :

كما عرضت الباحثة مجموعة من لوحات الايضاح المرسومة توضـح التدرج العملي للمهارة وشكل الجسم في كل مرحلة من مراحل المهارة .

٥- المطوية الرياضية :

وأخيرا المطويات الرياضية وهي عبارة عن صورة مصغرة لكتيبـــات معروض فيها جميع المعلومات الخاصة في المهارة من نقاط فنيـــة وتعليميــة واخطاء شائعة ومعلومات تاريخية وقانونية وهي عبارة عن ورق مقوي مثنى

في شكل كتاب وهي وسيلة سهلة وممتعة بالنسبة للتلميذات للتعرف علي المعلومات الرياضية .

تم تطبيق البرنامج حسب تقسيمه في تسعة أسابيع وتوزيعه علي وسائل الإعلام الرياضي المدرسي في الفترة من ٢٠٠٠/١٠/١٤ إلي ٢٠٠٠/١٢/١٥ مرفق رقم (١٣).

تم تطبيق القياس البعدي علي نفس عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٠/١٢/١٦ إلي ٢٠٠٠/١٢/٢٠ لمقياس الثقافة الرياضية ومقياس الإتجاهات .

تم تصحيح المقياسين الثقافة والاتجاهات بنفس مفتاح التصحيح المتبع في القياس القبلي .

تم تطبيق المعالجة الإحصائية علي نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للحصول علي دلالات وفروق احصائية ونسب مئوية للحصول علي نتائج الدراسة .

المعالجة الاحصائية :

استعانت الباحثة بالمعالجات الإحصائية التالية :

١-الإحصاء الوصفي .

٢-معاملات ارتباط بطريقة اسبرمان .

٣-معامل الفا .

٤-اختبارات لدراسة الفروق بين المتوسطات .

وقد قامت الباحثة بتقريب النتائج لثلاثة ارقام عشرية ، كما استندت الباحثة لمستوي دلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) في جميع الجداول .

الفصل الرابع

أولاً : عرض النتائج .

ثانياً : مناقشة وتفسير النتائج .

أولاً عرض النتائج

جدول (٨)

دلاله الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في محاور مقياس الثقافة الرياضية

(ن = ٤٢)

المحاور	القبلي		البعدي		م ف	ع ف	قيمة ت
	م	ع	م	ع			
ألعاب القوى	٨,٢٤	١,٤٣	٨,٤٣	١,١٥	٠,١٩	١,٦٦	٠,٧٥
سلة	٣,٦٧	١,٢٠	٦,٥٠	٠,٩٩	٢,٨٣	١.٥٩	*١١,٥٤
جمباز	٣,٨١	١,٢٢	٥,٠٧	١,٢٢	١,٢٦	١,٦٢	*٥,٠٤
يد	٣,١٧	١,٢٥	٥,١٠	٠,٦٩	١,٩٣	١,٣٥	*٩,٢٥
طائرة	٢,٦٤	١,٣٨	٤,٦٤	٠,٧٩	٢	١,٥٦	*٨,٣٠
حصة التربية الرياضية	٣,٨٨	١,٠٤	٥,١٠	٠,٩٦	١,٢١	١,٢٦	*٦,٢٥
سباحة	٣,٣٦	١,٣٢	٣,٩٣	٠,٨٤	٠,٥٧	١,٤٧	*٢,٥٢
أنشطة مختلفة *	٤,٩٨	١,٣٣	٥,٢٦	٠,٩٦	٠,٢٩	١,٥٥	١,١٩

قيمة ت الجدوليه (٢,٠٢١) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في محاور مقياس الثقافة الرياضية (السلة ــ الجمباز ــ اليد ــ الطائرة ــ السباحة ــ حصة التربية الرياضية) بينما لم تكن للفروق دلاله إحصائية في (ألعاب القوى ، وأنشطة مختلفة) .

* كرة سرعة – تنس طاولة – كرة ماء – ملاكمة – مصارعة – سلاح شيش

جدول (٩)

دلاله الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لعينه البحث في الثقافة الرياضية .

(ن = ٤٢)

القياس	م	ع	م ف	ع ف	قيمة ت
القبلي	٣٣,٩٨	٣,١١	١٠,٠٧	٤,٧٣	١٣,٧٩*
البعدي	٤٤,٠٥	٣,٤٩			

قيمة ت الجدوليه (٢,٠٢١) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في الثقافة الرياضية .

جدول (١٠)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينه البحث في محاور مقياس الثقافة الرياضية .

(ن = ٤٢)

المحاور	قبلي	بعدي	%
ألعاب القوى	٨,٢٤	٨,٤٣	٢,٣١
سلة	٣,٦٧	٦,٥٠	٧٧,١١
جمباز	٣,٨١	٥,٠٧	٣٣,٠٧
يد	٣,١٧	٥,١٠	٦٠,٨٨
طائرة	٢,٦٤	٤,٦٤	٧٥,٧٦
حصة التربية الرياضية	٣,٨٨	٥,١٠	٣١,٤٤
سباحة	٣,٣٦	٣,٩٣	١٦,٩٦
أنشطة متخلفة	٤,٩٨	٥,٢٦	٥,٢٦

يتضح من الجدول أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينه البحث في محاور مقياس الثقافة الرياضية قد تراوحت بين (٢,٣١% ، ٧٥,٧٦%)

جدول (١١)

دلاله الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لعينه البحث في الاتجاهات .

(ن = ٤٢)

القياس	م	ع	م ف	ع ف	قيمة ت
القبلي	١٣٥,٩٠	١٣,٩٧	١٤,٧٩	١٩,٥٩	٤,٨٩*
البعدي	١٥٠,٦٩	١٣,٤٧			

قيمة ت الجدوليه (٢,٠٢١) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في الاتجاهات .

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية و البعدية لعينة البحث في متغيرى الاتجاهات والثقافة

(ن = ٤٢)

المتغيرات	قبلي	بعدى	%
الاتجاهات	١٣٥,٩٠	١٥٠,٦٩	١٠,٨٨
الثقافة	٣٣,٩٨	٤٤,٠٥	٢٩,٦٤

يتضح من الجدول أن النسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث بلغت ١٠,٨٨% في الاتجاهات ، وبلغت ٢٩,٦٤% في الثقافة الرياضية .

مناقشة وتفسير النتائج

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي للبحث توصلت الباحثة لتفسير نتائجها علي النحو التالي :

١- يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في محاور مقياس الثقافة الرياضية (السلة - الجمباز - اليد - الطائرة - السباحة - حصة التربية الرياضية) فكانت دالة بدرجة كبيرة (١١,٥٤) في محور كرة السلة و (٩,٢٥) في محور كرة اليد و (٨,٣٠) في محور كرة الطائرة و (٦,٢٥) في محور حصة التربية الرياضية وترجع الباحثة هذه الدلالة لعدة أسباب منها .

١- أن هذه الألعاب ألعاب جماعية .

٢- وجود الحماس في ممارسة هذه الألعاب .

٣- سهولة مهاراتها واستخدام الكرة فيها .

٤- بما أنها ألعاب جماعية فإن التلميذة تلقي المعلومات من المدرسة وأيضاً عن طريق المناقشة والمنافسة بين الزملاء .

٥- اثر البرنامج الذي تعرض له المجموعة التجريبية .

أما في الجمباز فكانت دالة (٥,٠٤) و السباحة (٢,٥٢) وترجع الباحثة الحصول علي هذه الدلالة المنخفضة لعدة أسباب منها :

١) أن السباحة والجمباز ألعاب فردية تعتمد علي الذات .

٢) أن طبيعة بيئة العينة بيئة شعبية لا تسمح بممارسة هذه الألعاب .

٣) عدم وجود أمكانيات تسمح بممارسة هذه الألعاب .

٤)وقت حصة التربية الرياضيـــة لا يســمح بـــالتدريب علـــي مهارات الجمباز .

بينما لم تكن دالة إحصائيا في (ألعاب القوي والرياضة العامة) فكانت (٠,٧٥) في ألعاب القوي و (١,١٩) في الرياضة العامـة وترجع الباحثة لعدم وجود دلالة احصائية للاسباب الآتية :

١- ساحة الملاعب لا تسمح بممارسة ألعاب القوي .

٢- عدم وجود امكانات لممارسة المهارات .

٣- مهارات ألعاب القوي مهارات فطرية تكتسبها التلميذات مـن الطبيعة والبيئة المحيطة

وقد ترجع الباحثة هذه الدلالات الاحصائية مرتفعة أو متوســطة أو منخفضة لتأثير البرنامج المطبق علي عينة البحث .

٢- يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالـــة احصائيـا لصـالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في الاتجاهــات فقــد بلغـت قيمة الجدولية (٢,٠٢١) عند مستوي (٠,٠٥)

وترجع الباحثة هذه النتيجـــة لتجربـــة البحـــث ومـــن ارتبـــاط الاتجاهات والميول بما يتلقاه التلميذ أو التلميذة من معلومات وثقافـــات مختلفة وهذا يحقق الفرض الأول للبحث وهـــو أن الإعــلام الريـــاضي المدرسي يؤثر علي اتجاهات التمليذات نحو ممارسة التربية الرياضية .

وهذا يؤكد أن إذا تعرض الفرد لتجربة معينة قــد تؤثــر علـــي اتجاهاته وميوله نحو هذه التجربة .

وقد اتضح من هذه النتيجة أن تعرض التلميذات للوسائل الاعلام المختلفة محتويه لبرنامج رياضي ثقافي اثر بالايجاب علي اتجاهات هذه التلميذات نحو ممارسة التربية الرياضية .

٣- يتضح من الجدول (٩) وهو دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في الثقافة الرياضة انه توجد فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القبلي بقيمة (٢,٢١) عند مستوي (٠,٠٥) لعينة البحث في الثقافة الرياضية وترجع الباحثة هذه النتيجة لاستخدام البرنامج الثقافي علي عينة البحث ويفسر ذلك .

١- أن المعلومات التي يحتويها البرنامج مناسبة للمرحلة السنية ومتوافقة مع ميول التلميذات وأنها سهلة الفهم .

٢ - أن طرق عرض هذه الوسائل نجحت في توصيل المعلومة بطريقة ميسره للتلميذات .

٣ - تنوع وسائل الاعلام الرياضي الدراسي اعدت علي أن إذا لم تستوعب معلومة من المعلومات في وسيلة تفهم من وسيلة أخرى .

٤ - طريقة عرض وسائل الاعلام الرياضي جذبت انتباه التلميذات ونجحت في تأدية وظيفتها.

ومن الجدول (٨) ، (٩) يتضح صحة الفرض الثاني للبحث وهو أن الاعلام الرياضي المدرسي يؤثر علي ثقافة تلميذات المرحلة الاعدادية .

٤- يتضح من جدول (١٢) أن نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث بلغت ١٠,٨٨ % في الاتجاهات وبلغت ٢٩,٦٤ % في الثقافة الرياضية .

وهذا يحقق الفرض الأول والثاني بأن الإعلام الرياضي المدرسي يؤثر علي الثقافة الرياضية وتعديل الاتجاهات لدي تلميذات المرحلة الاعدادية .

٥- يتضح من الجدول (١٠) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبيلة لعينة البحث في محاور مقياس الثقافة الرياضية

أن النسب المئوية قـد تراوحـت بيـن (٢,٣١ %) ، (٧٥,٧٦%) وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي تجربة البحث البرنامج المسـتخدم فقد كانت هذه النسب مرتفعة في محاور كرة السـلة حيـث بلغـت (٧٧,١١%) ومحور الكرة الطائرة حيث بلغت (٧٥,٧٦%) ومحور كرة اليد حيث بلغت (٦,٨٨%) ومتوسطة في محور الجمباز حيـث بلغت (٣٣,٠٧%) ومحور حصة التربية الرياضيـة حيـث بلغـت (٣١,٤٤%) ومحور السباحة حيث بلغت (١٦,٩٦%) .

وكانت منخفضة في محور ألعاب القوي حيث بلغـت (٢,٣١%) ومحور الرياضة العامة حيث بلغت (٥,٢٦%) .

وهذا التغير في النسب المئوية بين المحاور راجع إلـي دلالـة الفروق بين محاور مقياس الثقافة الرياضية بين القيـاس القبلـي والبعدي وله نفس الأسباب .

الفصل الخامس

أولاً : الاستنتاجات .

ثانياً : والتوصيات .

أولا : الاستنتاجات

من واقع النتائج التي توصلت إليها الباحثة وفي نطاق عينة البحث وطبيعته وأهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات من خلال مناقشة النتائج يمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١-يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا على الثقافة الرياضية

٢-يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا على تعديل الاتجاهات

٣-اشار الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في الثقافة الرياضية وهذا يحقق الفرض رقم (١) وهو أن الإعلام الرياضي المدرسي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي الثقافة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

٤-أشار الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة أحصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في الاتجاهات وهذا يحقق الفرض رقم (٢) وهو أن الإعلام الرياضي المدرسي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل الاتجاهات لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

٥-أشار الجدول رقم (١٢) وهو النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيري الاتجاهات والثقافة أن نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث بلغت ١٠,٨٨ % في الاتجاهات وبلغت ٢٩,٦٤ % في الثقافة الرياضية وهذا يحقق أهداف البحث وفروضه .

٦-أن البرنامج المستخدم وهو البرنامج الثقافي المنهجي أثر تأثيراً دال أحصائياً علي نتائج البحث .

٧-وسائل الإعلام المدرسي المستخدمة في البحث حققت الهدف منها وهو نشر الثقافة وتعديل اتجاهات التلميذات وهذا لأنها متنوعة وشيقة .

ثانيا : التوصيات

في ضؤ أهداف البحث ونتائجه وإجراءاته تقدم الباحثة التوصيات التالية :

بالنسبة للإعلام الرياضي والثقافة الرياضية

١. الاهتمام بالإعلام الرياضي المدرسي و وسائلة
٢. وضع الثقافة الرياضية ضمن المنهج المدرسي
٣. تولي توجيه التربية الرياضية توجيه ومتابعة الثقافة الرياضية في المرحلة الإعدادية
٤. تولي توجيه التربية الرياضية بمتابعة الإعلام الرياضي وتقييمه
٥. عمل مسابقات في وسائل الإعلام الرياضي
٦. عمل مسابقات للثقافة الرياضية على جميع المستويات (إدارة ـ مديرية ـ جمهوري)
٧. الاهتمام بإعداد مدرسي التربية الرياضية إعدادا عاليا في الناحية الإعلامية الثقافية
٨. الاهتمام ببناء اختبارات للثقافة الرياضية المدرسية

بالنسبة للاتجاهات

١. التعرف على اتجاهات التلميذات نحو النشاط الرياضي لوضع البرامج الرياضية المناسبة .
٢. الاهتمام بالبرامج والخدمات الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية مع نشر الوعي الثقافي الرياضي بينهم وتوجيه اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي .
٣. وضع برامج وأنشطة رياضية تهدف إلى زيادة اكتساب الخبرة الاجتماعية للتلميذات .
٤. الاهتمام ببناء اختبارات مناسبة لقياس اتجاهات التلميذات نحو الأنشطة الرياضية والتربية الرياضية عامة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- أحمد ذكى صالح : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة ، طبعة رابعة عشر القاهرة ، ١٩٩٢ .

٢- أحمد عبد العزيز سلامة ، عبد السلام عبد القادر : علم النفس الاجتماعي ، القاهرة ، ١٩٧٠ .

٣- اديب خضور : الإعلام الرياضي . دراسة عملية التحرير الرياضي في الصحافة والإذاعة والتليفزيون ، المكتبه الإعلامية ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

٤- السيد محمد خيرى ـ محمود الزيادى : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، طبعة ثانية ، القاهرة ، ١٩٧١ .

٥- المنهج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٦ .

٦- المؤتمر العلمي لعلم النفس الرياضي . الدورة الخامسة ، القاهرة ، ١٩٨١ .

٧- أميمة حامد أبو الخير : خطة مقترحة لبرامج التليفزيون الرياضية كوسيلة أعلامية لنشر الوعي الرياضي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية القاهرة ، ١٩٧٩ .

٨- امين الخولي ، محمد الحماحمى : أسس بناء برامج التربية الرياضية . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

٩- أمين الخولي : مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بنين الإسكندرية ، إنتاج علمي ، مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع للدراسات والبحوث الرياضية ، ١٩٨٣ .

١٠- امال سعد متولي : محاضرات في الإعلام المدرسي ، وزارة التعليم العـــالي ، كلبـــه التربية النوعية ، القاهرة .

١١- انتصار يونس : السلوك الإنساني ، دار الفكر المعاصر ،القاهرة ، ١٩٧٢ .

١٢- جابر عبد الحميد جابر : مدخل لدراســـة الســـلوك الإنســـاني عـــالم الكتـــب ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

١٣- جريدة الأبحاث الخاصة بوقت الفراغ المجلد (٢٨) العدد (٤) ١٩٩٦

١٤- جريدة صادرة من مؤسسة التربية الرياضية في شـــنغهاى المجلــد (٢٠) العــدد (١) ١٩٩٦

١٥- جريدة الطب و التمرينات الرياضيـــة والتغذيـــة الصحيـــة ــ كمـــبريدج المجلــد (٤) العدد (٤) ١٩٩٥

١٦- جريدة القضايا الرياضية والاجتماعية ــ المجلد (١٨) العدد (٤) ١٩٩٤

١٧- حامد عبد السلام زهران : علم النفس لنمو الطفولة والمراهقة ، عـــالم الكتـــب ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ،١٩٧٥ .

١٨- ــــــــــــــــ علم النفس الاجتماعي . ، عالم الكتب ، طبعـــة ثانيـــة ، القاهرة ، ١٩٧٤ .

١٩- حسام رفقي : وسائل الإعلام كعامل مـــن العوامـــل المؤثـــرة علـــي اكتســـاب السلوك الرياضي للجماهير ، رسالة دكتوراه غير منشـــورة ، كليـــة التربية الرياضية بنين القاهرة ، ١٩٨٠ .

٢٠- حسن على : محاضرات في الإعلام المدرسي . الصحافة والإذاعـــة الجـــزء الأول ، دار البيان ، ب. ت ، القاهرة .

٢١- خيرى الدين على عويس ، عطا حسن عبد الرحيم : الإعلام الريـــاضي ، مركـــز الكتاب للنشر ، الجزء الأول ، الطبعة الأولي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٢٢- سالم عبد اللطيف سويدان ــ مديحة محمد الأمام . دور الصحافة في تنمية الاتجاهات نحو التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القاهرة إنتاج علمي (المؤتمر العلمي الثالث أبو قير ، الإسكندرية ، ١٩٨٢)

٢٣- سامي عبد العزيز الكومي : الصحافة المدرسية ، مطبوعات الشعب ، ب . ت ، القاهرة .

٢٤- سعد عبد الرحمن : السلوك الإنساني تحليل وقياس المتغيرات ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٧١ .

٢٥- سيد خير الله : علم النفس التعليمي أسسه النظرية والتجريبية ، دار الفكر المعاصر ، القاهرة ، ١٩٧٣ .

٢٦- عادل حسن : الوعي الرياضي وعلاقته بالممارسة الرياضية لدي طلاب جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه المنيا ، كلية التربية الرياضبة بنين،١٩٩١ .

٢٧- علاء الدين الدسوقى : الثقافة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٤ .

٢٨- فؤاد البهي السيد - سعد عبد الرحمن : علم النفس الاجتماعي (رؤية معاصرة) . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩.

٢٩- قوت عبد التواب بشير وآخرون : مصادر المعرفة الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، إنتاج علمي ، مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

٣٠- كوثر حسن كوجيك : دليل معلم التربية الرياضية ، دار الطباعة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٩٦ ــ ١٩٩٧ .

٣١- محسن محمد حمص : المرشد في التدريس التربية الرياضية ، ب.ت ، القاهرة .

٣٢- محمد الزيادى :محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر ، القاهرة ،١٩٧٠

٣٣- محمد خلفان الرواي : أصـــول التربيـــة ، طبعـــة أولي ، دار الكتـــاب الجـــامعي، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٣٤- محمد فتحي عبد الرحمن : مدي أهتمام الصحافة الرياضيـــة والتربيـــة الرباضيـــه في جمهوربة مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربيـــة الرياضية القاهرة ، ١٩٧٥ .

٣٥- مديحة محمد الأمام : دراسة موضوعها دور الصحافة في نشـــر الثقافـــة الرباضيـــة عامه وألعاب القوي خاصة ، رسالة دكتوراه غير منشـــورة ، كليـــة التربية الرياضية الإسكندرية ١٩٧٩ .

٣٦- مسعد عويس : الثقافة البدنية للطفل ، دار الفكر المعاصر ، القاهرة ،١٩٧٩ .

٣٧- مصطفي فهمي : علم النفس أصولـــه وتطبيقاتـــه التربويـــة ، مكتبـــة الخبخـــى بالقاهرة ، الطبعة الثانية ١٩٧٥

٣٨- مطبوعات الميكروفورم : معهد الرياضـــة والأداء البشـــري ، جامعـــة اوربجـــون اوجين ١٩٩٤

٣٩- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة : المؤتمر العـــام بشـــأن السياســـات الثقافية ، تقرير نمالي مكسيكوسيتى ، القاهرة ١٩٨٢

ثانياً : المراجع الأجنبية :

40- Mc Forland, H.S.M., psychological theory and Educational practice, London Routledge and Reganpaul, 1971 .

41- Nixon, Jand Jewett, A : An Introduction To Physical Education Saunders Go Philadelphia, 1980

المرفقات

قائمة اسماء الخبراء

مرفق رقم (١)

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	أ.د / أمين الخولي	أستاذ طرق التدريس ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية كلية التربية الرياضية بالهرم .
٢	أ.د/ بلانش سلامه	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية كلية التربية الرياضية بالجزيرة.
٣	أ.د/ جليلة مصطفي	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية كلية التربية الرياضية بالجزيرة.
٤	أ.د/ جمال الشافعي	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بالهرم .
٥	أ.د/ صبحي حسانين	أستاذ قياس التقويم بقسم علم النفس الرياضي في كلية التربية الرياضية بنين بالهرم .
٦	أ.د/ ليلي فرحات	أستاذ وقياس والتقويم بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية الهرم .
٧	أ.د / محمود عنان	أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية بالهرم
٨	أ.د/ مني أحمد عبد الحكيم	أستاذ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية الهرم .
٩	أ.د / ناهد سعد	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية كلية التربية الرياضية بالجزيرة.
	أ.د/ نصر الدين رضوان	استاذ القياس والتقويم بقسم علم النفس الرياضي في كلية التربية الرياضية بنين بالهرم .

تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الحروف الأبجدية .

مرفق رقم (٣)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد /

بعد التحية

يسعدني ويشرفني مقدماً مساعدتك وتعاونك المشكور في سبيل هـذا البحث الذي يهدف إلي التعرف علي " تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي كل من تعديل الاتجاهات والثقافة الرياضية لـدي تلميـذات المرحلـة الإعدادية " .

والباحثة إذ تأمل في الاستفادة بخبراتكم في هذا المجال ، والاستعانة بـآرائكم في اختيار مقياس للاتجاهات لمعرفة أثر الإعلام الرياضي علي الاتجاهات فـي المرحلة الإعدادية .

ويسعدني أن أقدم لكم مرة أخرى جزيل الشكر .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

نشوي إمام

مقاييس الاتجاهات

١) مقياس ادنجينتون لقياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية .

٢) مقياس كنيون لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي .

مقاييس أخرى يمكن الاستفادة منها .

مرفق رقم (٣)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد /

بعد التحية

يسعدني ويشرفني مقدماً مساعدتك وتعاونك المشكور في سبيل هــذا البحـث الذي يهدف إلي التعرف علي " تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي كل من تعديل الاتجاهات والثقافة الرياضية لــدي تلميـذات المرحلــة الإعدادية " .

والباحثة إذ تأمل في الاستفادة بخبراتكم في هذا المجال ، والاستعانة بــآرائكم في اختيار وسائل الإعلام المدرسي المناسبة لمعرفة أثــر الإعــلام الريــاضي علي الاتجاهات والثقافة الرياضية للمرحلة الإعدادية .

ويسعدني أن أقدم لكم مرة أخرى جزيل الشكر .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

نشوي إمام

وسائل الاعلام الرياضي

١- الإذاعة المدرسية .

٢- مجلة اسبوعية .

٣- كتب رياضية .

٤- تنظيم زيارات إلي أماكن رياضية .

٥- الكمبيوتر .

٦- أنشطة داخلية .

٧- أنشطة خارجية .

٨- شرائط فيديو .

٩- الإنترنت .

١٠- المطوية الرياضية .

١١- التلفزيون التعليمي .

وسائل أخرى يمكن إضافتها .

مرفق رقم (٤)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد /

بعد التحية

يسعدني ويشرفني مقدما مساعدتك وتعاونك المشكور في سبيل هـذا البحث الذي يهدف إلي التعرف علي " تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علـي كل من تعديل الاتجاهات والثقافة الرياضية لدي تلميـذات المرحلـة الإعدادية " .

والباحثة إذ تأمل في الاستفادة بخبراتكم في هذا المجال ، والاستعانة بـآرائكم في اختيار محتوي البرنامج لمعرفة أثر الإعلام الريـاضي علـي الاتجاهـات والثقافة الرياضية للمرحلة الإعدادية .

ويسعدني أن أقدم لكم مرة أخرى جزيل الشكر .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

نشوي إمام

محتوي البرنامج

١- ألعاب القوي .

٢- كرة السلة .

٣- كرة الطائرة .

٤- كرة اليد .

٥- الجمباز .

٦- سباحة .

٧- أنشطة مختلفة .

٨- حصة التربية الرياضية .

مرفق رقم (٥)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد /

بعد التحية

يسعدني ويشرفني مقدما مساعدتك وتعاونك المشكور في سبيل هـــذا البحـــث الذي يهدف إلي التعرف علي " تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علــــي كل من تعديل الاتجاهات والثقافة الرياضية لدي تلميــذات المرحلـــة الإعدادية " .

والباحثة إذ تأمل في الاستفادة بخبراتكم في هذا المجال ، والاستعانة بـــآرائكم في مدي مناسبة العبارات للمرحلة السنية للتعرف علي أثر الإعلام الريـــاضي علي الثقافة الرياضية في المرحلة الإعدادية .

ويسعدني أن أقدم لكم مرة أخرى جزيل الشكر .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

نشوي إمام

مرفق رقم (٦)
مقياس أدنجنجتون للاتجاهات
تصميم : تشارلز أدجنجتون
تعريب : محمد حسن علاوي

١- تهتم التربية الرياضية ببناء العضلات فقط .

٢- حصص التربية الرياضية تتيح الفرصة لإقامة الصداقات بين التلاميذ .

٣- يجب عدم تشجيع التربية الرياضية .

٤- يمكن التحكم في الانفعالات عن طريق الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية.

٥- الصفات المكتسبة عن طريق التربية الرياضية لها فائدة في الحياة الاجتماعية.

٦- التعاون ليس ضروريا في أنشطة التربية الرياضية .

٧- التربية الرياضية ليست هامة مثل المواد الدراسية الأخرى .

٨- التربية الرياضية قليلة القيمة وينبغي عدم الاهتمام بها .

٩- التربية الرياضية تساعد علي تنمية الاعتزاز بالنفس .

١٠- الغرض الأساسي من التربية الرياضية هو أن تسبب الإرهاق للتلاميذ .

١١- التربية الرياضية من المواد الدراسية الضرورية .

١٢- يجب اعتبار التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في امتحانات نهاية العام .

١٣- التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين .

١٤- التربية الرياضية قليلة الأهمية للاحتفاظ بالصحة الجيدة .

١٥- لا تساعد التربية الرياضية علي تحسين سلوك التلميذ .

١٦- التربية الرياضية تعلم التلميذ الطاعة .

١٧- يجب أن تكون التربية الرياضية مادة اختيارية بعد المرحلة الإعدادية .

١٨- التربية الرياضية تعلم التلميذ حسن التعامل مع الآخرين .

١٩- التربية الرياضية تستند علي الأسس العلمية .

٢٠- الاشتراك في الأنشطة الرياضية مظهر غير محترم .

٢١- التربية الرياضية حصتين أسبوعيا لا تكفي .

٢٢- يجب إجراء اختبارات تحريرية في التربية الرياضية .

٢٣- التربية الرياضية تعلم التلميذ الأمانة .

٢٤- يجب أن تستمر حصص التربية الرياضية حتى آخر يوم في العام الدراسي .

٢٥- ينبغي حذف التربية الرياضية من الدول الدراسي .

٢٦- تنمية اللياقة البدنية جزء هام من حصة التربية الرياضية .

٢٧- يجب أن تلتقي التربية الرياضية كل تقدير وتشجيع .

٢٨- التربية الرياضية لا تساعد التلميذ الضعيف بدنيا .

٢٩- الاشتراك في درس التربية الرياضية يعلم التعاون .

٣٠- أنشطة التربية الرياضية تعطي التلميذ الفرص الهامة لسرعة اتخاذ القرارات.

٣١- تساهم التربية الرياضية في النمو البدني للتلميذ .

٣٢- دروس التربية الرياضية هي فترة راحة بين دروس المواد الدراسية الأخرى.

٣٣- أنشطة التربية الرياضية تكسب التلاميذ اللياقة البدنية بدرجة قلية .

٣٤- يمكن استبدال دروس التربية الرياضية بالمشي لمسافات طويلة .

٣٥- تعلم قوانين الأنشطة الرياضية جزء هام من درس التربية الرياضية .

٣٦- دروس التربية الرياضية تعلم أصول الروح الرياضية .ليست هناك فائدة حقيقة من التربية الرياضية .

٣٧- ليست هناك فائدة حقيقة من التربية الرياضية .

٣٨- حصة التربية الرياضية هي فترة للعب الحر غير المنظم .

٣٩- التربية الرياضية للمتفوقين بدنيا فقط .

٤٠- التربية الرياضية جزء هام من التربية الشاملة للتلميذ .

٤١- تحتاج التربية الرياضية إلي القليل من الذكاء .

٤٢- التربية الرياضية مضيعة للوقت .

٤٣- التربية الرياضية هامة لاكتساب مرونة الجسم .

٤٤- لا يمكن تنمية القوة العضلية عن طريق التربية الرياضية .

مسلسل	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	اعارض	اعارض بدرجة كبيرة
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					

مسلسل	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	اعارض	اعارض بدرجة كبيرة
٢٣					
٢٤					
٢٥					
٢٦					
٢٧					
٢٨					
٢٩					
٣٠					
٣١					
٣٢					
٣٣					
٣٤					
٣٥					
٣٦					
٣٧					
٣٨					
٣٩					
٤٠					
٤١					
٤٢					
٤٣					
٤٤					

مرفق رقم (٧)

استمارة الثقافة الرياضية

صورة رقم (١)

قبل التعديل

أولا : اقرأي كل عبارة ثم ضعي علامة (✓) بين القوسين الموجودين أسفل الكلمة التي تمثل إجابتك .

	العبارة	نعم	لا
(١)	تنقسم مسابقات الميدان والمضمار إلي مسابقات الجري والوثب والرمي .	( )	( )
(٢)	رياضة المصارعة والملاكمة من الرياضات التي تمارسها السيدات .	( )	( )
(٣)	لا ترتدي اللاعبة واقي للوجه في مباراة سلاح الشيش	( )	( )
(٤)	يمكن للاعبة الكرة الطائرة ضرب الإرسال من أي مكان خلف خط النهاية	( )	( )
(٥)	يتم التصويب في كرة السلة بعد أن يأخذ اللاعب أربعة خطوات .	( )	( )
(٦)	سلاح الشيش من الأنشطة التي يمكن أن تمارسها كل السيدات .	( )	( )
(٧)	لا تحتاج لاعبة الجمباز لياقة بدنية عالية .	( )	( )
(٨)	الرقص الابتكاري الحديث يعبر عن الشعور الداخلي للراقص .	( )	( )
(٩)	تعتبر لعبة كرة اليد اللعبة الشعبية الأولي في مصر .	( )	( )
(١٠)	تحتل مصر مركزا متقدما بين دول العالم في لعبة الهوكي .	( )	( )
(١١)	مصاحبة الموسيقي لأداء التمرينات تساعد علي جمال الأداء فقط .	( )	( )
(١٢)	تفوز اللاعبة بالشوط في التنس الأرضي لو حصلت علي ٤٠ نقطة قبل زميلاتها .	( )	( )
١٣)	رياضة الجمباز من الرياضات الفردية .	( )	( )
(١٤)	تستخدم الأدوات الصغيرة في أداء التمرينات لزيادة فاعليتها .	( )	( )
(١٥)	تعتبر محافظة الإسماعيلية صاحبة أفضل فريق هوكي في مصر .	( )	( )
(١٦)	لا يعاقب لاعب كرة اليد إذا تمت عملية التبديل من أي مكان علي جانب الملعب .	( )	( )
(١٧)	يحق لأي لاعب كرة طائرة أ يطلب من الحكم أثناء المباراة تبديله .	( )	( )

(١٨) اشتركت مصر في آخر بطولة عالم لمسابقات الميدان والمضمار بأثينا. ( ) ( )

١٩) ترابيزة تنس الطاولة لا تختلف عن ترابيزة البريدج . ( ) ( )

(٢٠) يفضل أن تكون لاعبة الجمباز قصيرة القامة علي أن تكون طويلة القامة . ( ) ( )

(٢١) تكتسب الفتاة الرشاقة والإحساس بالجمال من ممارسة التمرينات . ( ) ( )

٢٢) الرقص التربوي هو نوع من أنواع التعبير الحركي . ( ) ( )

٢٣) الجودو هو المصارعة اليابانية . ( ) ( )

(٢٤) تحتوي حصص التربية الرياضية بالمدارس علي مهارة سلاح الشيش. ( ) ( )

(٢٥) اللاعبة الرومانية " نادية كومانتش " أول لاعبة جمباز تحصل علي الدرجة النهائية علي أجهزة الجمباز للسيدات . ( ) ( )

(٢٦) يستخدم حكم لعبة التايكوندو إشارات الأيدي فقط في التحكيم . ( ) ( )

٢٧) تنقسم بطولات الكاراتية إلي منافسات الكومتيه والكاتا . ( ) ( )

(٢٨) أبسط أنواع السباحة هي سباحة الزحف علي البطن (الكرول) . ( ) ( )

٢٩) أفضل طرق الوثب الطويل طريقة فوسبري . ( ) ( )

(٣٠) ممارسة الجمباز تعمل علي زيادة مرونة العضلات والمفاصل . ( ) ( )

(٣١) عندما يصل أحد فريقي كرة السلة إلي سبعة أخطاء يحصل الفريق الآخر علي رميتين حرتين عن كل خطأ ( ) ( )

(٣٢) لاعب الصد في الكرة الطائرة هو الذي يقوم بضرب الكرة بعد أن يعدها زميلة . ( ) ( )

(٣٣) مصر أول دولة عربية تنضم للاتحاد الولي للهواء لكرة اليد ١٩٣٠م. ( ) ( )

(٣٤) يسمح لحارس مرمي لعبة الهوكي لمس الكرة بأي جزء من جسمه . ( ) ( )

(٣٥) تشتمل مسابقات الرمي للسيدات علي رمي الرمح والقرص ودفع الجلة . ( ) ( )

٣٦) المصارعة الحرة من الرياضات المحببة للسيدات . ( ) ( )

٣٧) نشاط الجودو من الأنشطة المنتشرة في المدارس . ( ) ( )

٣٨) القوة العضلية وحدها تكفي لأن تكون الفتاة لاعبة كراتيه ( ) ( )

٣٩) ترتدي لاعبة التايكوندو واقي للرأس فقط . ( ) ( )

٤٠) مسابقات الغطس هي مسابقات الغوص . ( ) ( )

٤١) سباحة الفراشة هي سباحة الصدر . ( ) ( )

(٤٢) مسابقات الميدان والمضمار هي عروس المسابقات الرياضية . ( ) ( )

(٤٣) في رياضة الجمباز تؤدي اللاعبة الجملة الأرضية دون الربط بين صعوبتها . ( ) ( ) ( ) ( )

٤٤) الرقص الشعبي تفهمه كل الشعوب . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤٥) الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو أن يقوم لاعب أو اثنين بعمل حائط أمام المهاجم . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤٦) يفوز بمباراة كرة السلة الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر من الاخر . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤٧) عدد لاعبي فريق كرة اليد في الملعب سبعة لاعبين وحارس مرمي . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤٨) أول من أدخل لعبة الهوكي في مصر هو " لوكر " وكان مدرس بمدرسة الزقازيق الثانوية عام ١٩١٩م . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤٩) من ألعاب المضرب تنس الطاولة والتنس الأرضي وكرة السرعة والهوكي ( ) ( ) ( ) ( )

٥٠) يفوز اللاعب بمباراة الكاراتيه لو حصل علي ٣ نقاط كاملة (ُيبون). ( ) ( ) ( ) ( )

٥١) السباحة التوقيعية تجمع بين رياضة الباليه والسباحة . ( ) ( ) ( ) ( )

٥٢) تلعب تنس الطاولة والتنس الأرضي مباراة فردية فقط . ( ) ( ) ( ) ( )

(٥٣) سباق ٤٠٠م من السباقات العنيفة ولذا تسمي بقاتلة النساء والرجال. ( ) ( ) ( ) ( )

٥٤) يعتبر سباق ٥٠م سرعة أسرع سباقات الجري . ( ) ( ) ( ) ( )

(٥٥) يخرج اللاعب من مباراة كرة السلة لو حصل علي خمسة أخطاء . ( ) ( ) ( ) ( )

(٥٦) جهاز كرة السرعة يتكون من قائم به خيط نايلون معلق به الكرة . ( ) ( ) ( ) ( )

(٥٧) تفوز لاعبة التنس الأرضي بالمجموعة لو حصلت علي سبعة أشواط قبل زميلتها . ( ) ( ) ( ) ( )

٥٨) يختلف وزن مضرب التنس الأرضي تبعا لسن اللاعب . ( ) ( ) ( ) ( )

(٥٩) إذا خرج لاعب رمي القرص من النصف الأمامي لدائرة الرمي تلغي له المحاولة . ( ) ( ) ( ) ( )

٦٠) أفضل فرق الباليه المائي المصري فريق نادي الشمس . ( ) ( ) ( ) ( )

٦١) ملعب كرة السلة علي شكل دائرة . ( ) ( ) ( ) ( )

(٦٢) شبكة الكرة الطائرة مستطيلة الشكل بها عيون غير متساوية الشكل . ( ) ( ) ( ) ( )

(٦٣) تستخدم التصويبة الكرباجية في التصويب علي المرمي في كرة اليد . ( ) ( ) ( ) ( )

٦٤) تفضل السيدات مسابقات التجديف عن الرجال . ( ) ( ) ( ) ( )

(٦٥) حصلت مصر علي كل الميداليات الذهبية للسباحة في دورة الألعاب العربية بلبنان. ( ) ( ) ( ) ( )

٦٦) لعبة الهوكي تلعب بعصا الهوكي فقط . ( ) ( ) ( ) ( )

(٦٧) يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذي حصل علي ثلاث أشواط متتالية . ( ) ( ) ( )

(٦٨ يستخدم مضرب كرة السرعة في لعب التنس الأرضي . ( ) ( ) ( )

(٦٩ يؤدي مسابقات كرة الماء كل من الرجال والسيدات . ( ) ( ) ( )

(٧٠ تؤدي مسابقات الغطس من السلالم المتحركة فقط . ( ) ( ) ( )

(٧١ مسابقات صيد السمك من مسابقات الرياضة السباحية . ( ) ( ) ( )

(٧٢) تعرف لعبة الكراتيه بأنها الملاكمة الصينية أو الطريقة اليابانية للقتال. ( ) ( ) ( )

(٧٣) فريق الناشئين في الكرة الطائرة لا يسمح له في المباريات التي يشترك فيها باستخدام التمرير والإرسال . ( ) ( ) ( )

(٧٤) الكروكيه فن الرياضات التي تمارس علي الملاعب الخضراء . ( ) ( ) ( )

(٧٥) يسمح لحارس مرمي كرة اليد أن يلعب مع فريقه داخل الملعب . ( ) ( ) ( )

(٧٦) يسمح للاعب الذي يستقبل الكرة في التنس الأرضي أن يقوم بأداء ضربة طائرة . ( ) ( ) ( )

(٧٧) عندما يصل عدد نقاط اللاعبين في كرة المنضدة إلي ٢٠ نقطة يتم استبدال الإرسال بينهما بعد كل نقطة . ( ) ( ) ( )

(٧٨) سباقات التتابع في الجري يشترك فيها أكثر من لاعب كفريق واحد . ( ) ( ) ( )

(٧٩) تعتبر مسابقات رفع الأثقال من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( ) ( )

(٨٠ سباق الدراجات من السابقات المحببة للرجال والسيدات . ( ) ( ) ( )

(٨١) مهارات الجمباز التي تؤديها اللاعبة إجبارية واختيارية علي جميع الأجهزة ( ) ( ) ( )

(٨٢) التمرينات من أكثر الأنشطة استخداما في العروض الرياضية . ( ) ( ) ( )

(٨٣ تعتبر مسابقات الرماية من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( ) ( )

(٨٤) احتضنت كوريا الجنوبية رياضة التايكوندو واستطاع خبراؤها نشر اللعبة . ( ) ( ) ( )

(٨٥) تتكون مسابقات الجمباز للبنات من الحصان ، المتوازي ، الأرضي فقط . ( ) ( ) ( )

(٨٦) يعتبر سباق المارثون من السباقات الشيقة التي لا تحتاج إلي مجهود. ( ) ( ) ( )

(٨٧) في سباقات الجري القصيرة يلغي السباق لو أن اللاعبة خرجت عن حارتها ( ) ( ) ( )

(٨٨ سباقات رمي المطرقة من أقوي سباقات السيدات . ( ) ( ) ( )

(٨٩) أري أن ممارسة السباحة لفترة طويلة تشوه قوام الفتاة . ( ) ( ) ( )

(٩٠) رانيا علواني صاحبة الرقم الأولومبي لسباحة ٥٠م حرة . ( ) ( ) ( )

٩١) سباق الشراع من ضمن سباقات الرياضات المائية . ( ) ( ) ( )

(٩٢) الألعاب تشتمل علي كل الأنشطة التي تستخدم فيها الكرة كأداة لعب . ( ) ( ) ( )

٩٣) لا تختلف كرة اليد عن كرة السلة في مهاراتها . ( ) ( ) ( )

(٩٤) عثر علي جدران المقابر الملكية لمرسوما لكل من (موينج شونج وكاكتو شونج) يمارسين ضربت التايكون . ( ) ( ) ( )

٩٥) تعتبر سباقات رمي الجلة من مسابقات الرجال فقط . ( ) ( ) ( )

ثانيا : ضعي خطا تحت الإجابة الصحيحة من الإجابات التي أمام كل عبارة :

١- يتكون فريق الكرة الطائرة من (١٢ - ١٥ - ١٧ لاعبة)
٢- زمن الشوط في كرة السلة (١٥ق - ٢٠ق - ١٠ق)
٣- يتأثر الأداء في التعبير الحركي علي (التعبير بالجسم - الوجه - الاثنين معا)
٤- تفوز اللاعبة في مباراة التنس الأرضي إذا فازت في (٢ من ٣ أشواط - ٣ من ٥ أشواط)
٥- أقيمت أول مباراة في لعبة الهوكي في مصر عام (١٩٣٣م - ١٩٤٥م -١٩٦٦م)
٦- تلعب مباراة كرة اليد من شوطين زمن كل شوط (٢٠ق - ٢٥ق ٣٠ق)
٧- أقيمت آخر دورة ألعاب أفريقية في عام (١٩٩١م - ١٩٩٥م)
٨- يحتاج التعبير الحركي إلي (الخبرة - التعلم - الاثنين معا)
٩- أسرع المسابقات للسيدات سباق السباحة الحرة لمسافة (٣٠م - ٢٠م - ٥٠م)
١٠- صاحب الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الرياضية العربية في ٤٠٠م متنوع (محمد محمد - محمد محمود علي)
١١- حصلت اللاعبة المصرية رانيا علواني علي الميدالية الذهبية في (٥٠م سرعة - ٤٠٠م سرعة - ٦٠٠م سرعة)
١٢- ينقل الإرسال في كرة المنضدة بعد كل (٥ نقطة - ٩ نقطة - ١٢ نقطة)
١٣- أقيمت آخر دورة ألعاب أولمبية عام ١٩٩٦م بمدينة (طوكيو - أطلانطا - سيول)
١٤- تلعب كرة السرعة بأربعة أوضاع يستغرق كل وضع زمن قدره (دقيقة - دقيقتين - ثلاث دقائق)
١٥- كرة السرعة هي لعبة مصرية بدأت سنة (١٩٦٠م - ١٩٦٥م - ١٩٥٥م)
١٦- أول بطولة عالم للتايكوندو للآنسات أقيمت عام (١٩٨٧م - ١٩٧٣م - ١٩٥٥م)
١٧- في دورة الألعاب الرياضية العربية في لبنان حصلت علي الميدالية الذهبية اللاعبة المصرية (هبة رشيد - هند علي - هبة محمد)
١٨- تلعب مباراة كرة السلة من (٣ - ٤ - ٢ أشواط)
١٩- بدأ ظهور الكرة الطائرة في (الولايات المتحدة الأمريكية - اليابان - انجلترا)
٢٠- تلعب كرة المنضدة علي منضدة مستطيلة الشكل أطوالها (٩×٥ قدم - ١٢×٧ قدم)
٢١- تقام كل عام مسابقة عالمية في الفنون الشعبية في محافظة (السويس - بورسعيد - الاسماعيلية)

٢٢- يضرب لاعب البولو الكرة بالمضرب وهو (واقف - يجري - راكب الحصان)

٢٣- تشترك السيدات في مسابقات (الوثب العالي - الوثب بالزانة)

٢٤- أقيمت آخر بطولة العالم لمسابقات الميدان والمضمار عام (١٩٩٣م - ١٩٩٥م - ١٩٩٧م)

٢٥- الحد الأدنى لمساحة ملعب الجودو هو (١٤x١٤م - ٩x٩م - ١٦x١٦م - ١٠x١٠م)

٢٦- فرقة البولشوي من الفرق العالمية لفنون (الباليه - الرقص الابتكاري - جميع أنواع الرقص)

٢٧- تفوز بشوط كرة المنضدة اللاعبة التي تحصل علي (٢١ نقطة - ٢٥ نقطة - ٢٣ نقطة)

٢٨- ملعب سلاح الشيش علي شكل (مربع - مستطيل - مثلث)

٢٩- زمن مباريات الجودو للناشئين والآنسات هو (٣ق - ٥ق - ٢ق - ٤ق)

٣٠- من قصص الباليه العالمية (كسارة البندق - الجمال النائم - سندريلا)

٣١- من سباقات التتابع في السباحة سباق (٤x١٠٠م - ٤x٣٠٠م - ٤ x ٥٠م)

٣٢- ملعب التنس الأرضي مستطيل الشكل طوله (٧٨ x ٢٧ قدم - ٣٠x٢٩ قدم)

٣٣- تأسس الاتحاد العربي لكرة المنضدة عام (١٩٥٥م - ١٩٦٠م - ١٩٦٥م)

٣٤- في بطولة المدارس يضاف للاعب الألعاب الفردية درجات إذا حصل علي المركز الأول إلي (المركز ٥ - المركز ١٠ - المركز ١٥)

٣٥- أمارس حصة التربية الرياضية للحصول علي (قوام متناسق - لياقة عامة- لحبي للرياضة)

٣٦- عادة ما يكون طول مضرب التنس الأرضي (٢٧ بوصة - ٢٥ بوصة - ٣٠ بوصة)

٣٧- يؤدي مسابقات التتابع في السباحة عدد (٤ - ٦ - ٨ لاعبات)

٣٨- التعبير الحركي هو (الرقص الفني - الباليه - أنواع أخرى)

٣٩- يرجع أصل رياضة التنس الأرض إلي (اليابان - الصين - قدماء المصريين)

٤٠- نشأت رياضة التنس الأرضي في إنجلترا عام (١٨٧٣م - ١٨٨٨م - ١٨٧٥م)

٤١- إذا أعاق اللاعب المدافع في كرة اليد اللاعب المهاجم أثناء تصويبه يعطي (رمية جزاء - رمية حرة)

٤٢- ينظم الاتحاد المصري للتنس الأرضي بطولة كأس محلية باسم (مجدي حسانين - أحمد الدمرداش)

٤٣- تمارس السيدات مهارة سلاح (الشيش - سيف المباراة - السيف)

٤٤- دخلت رياضة الجودو مصر علي أيدي خبراء اليابان عام (١٩٥٢م - ١٩٥٦م - ١٩٦٣م)

٤٥- مقر الاتحاد العالمي للعبة التايكوندو في (برلين - سيول - لندن)

٤٦- معني كلمة كراتيه هو (القدم المرفوعة - اليد الخالية)

٤٧- حصل الفريق المصري للكراتيه في دورة الألعاب الأفريقية التي نظمتها مصر علي المركز (الأول - الثاني - الرابع)

٤٨- أقيمت أول مباراة كرة سلة عام (١٨٩١م - ١٩٨١م)

٤٩- ملعب الكرة الطائرة مستطيل الشكل أطواله (١٨x٩م - ٢٨x١٨م)

٥٠- أقيمت دورة الألعاب العربية الثامنة في (الجزائر - تونس - لبنان)

٥١- يتكون فريق كرة السلة الذي ينزل الملعب من (٧ - ٥ - ٩ لاعبين)

٥٢- إذا وقعت اللاعبة من علي جهاز من أجهزة الجمباز أثناء أداء جملتها يسمح لها الحكم (تكملة الجملة - تمنع من تكملة الجملة)

٥٣- عندما تكرر لاعبة الكراتيه الخروج خارج الملعب فيحق للحكم أن (يسمح لها بتكملة المباراة - لا يسمح لها)

٥٤- اكتشف علماء الآثار علي لوحات توضح مرسوما لشخصين يتدربان علي ضربات وركلات في فن التايكوندو عام (١٩٣٨م - ١٩٣٥م - ١٩٤٠م)

٥٥- أقدم دورات التنس في العالم هي (دورة ويمبلدون - دورة كأس ديفيد - دورة استراليا)

٥٦- يفضل أن تكون راقصة التعبير الحركي (رشيقة - ممتلئة)

٥٧- أقيمت دورة الألعاب العربية الأخيرة في يوم (١٩٩٧/٧/١٢ - ١٩٩٧/٨/١٥)

٥٨- يمكن أن يمتد زمن مباراة الكراتيه من (٢-٧ق أو ٢-٥ق أو ٣-٩ق)

٥٩- ملعب الكراتيه مربع الشكل طول ضلعه (٨م - ١٠م - ١٢م)

٦٠- قامت حرب بسبب مباراة كرة القدم بين دولتين (أمريكا وفيتنام - السلفادور والندوراس)

مرفق رقم (٨)

استمارة الثقافة الرياضية
صورة رقم (٢)
بعد حذف الأسئلة الغير مناسبة للمرحلة السنية

أولا : اقرأي كل عبارة ثم ضعي علامة (✓) بين القوسين الموجودين أسفل الكلمة التي تمثل إجابتك .

	نعم	لا
(١) تنقسم مسابقات الميدان والمضمار إلي مسابقات الجري والوثب والرمي .	( )	( )
(٢) رياضة المصارعة والملاكمة من الرياضات التي تمارسها السيدات.	( )	( )
(٣) يمكن للاعبة الكرة الطائرة ضرب الإرسال من أي مكان خلف خط النهاية	( )	( )
(٤) يتم التصويب في كرة السلة بعد أن يأخذ اللاعب أربعة خطوات .	( )	( )
(٥) لا تحتاج لاعبة الجمباز لياقة بدنية عالية .	( )	( )
(٦) تعتبر لعبة كرة اليد اللعبة الشعبية الأولي في مصر .	( )	( )
(٧) مصاحبة الموسيقي لأداء التمرينات تساعد علي جمال الأداء فقط .	( )	( )
(٨) رياضة الجمباز من الرياضات الفردية .	( )	( )
(٩) تستخدم الأدوات الصغيرة في أداء التمرينات لزيادة فاعليتها .	( )	( )
(١٠) لا يعاقب لاعب كرة اليد إذا تمت عملية التبديل من أي مكان علي جانب الملعب .	( )	( )
(١١) يحق لأي لاعب كرة طائرة أ يطلب من الحكم أثناء المباراة تبديله.	( )	( )
(١٢) اشتركت مصر في آخر بطولة عالم لمسابقات الميدان والمضمار بأثينا	( )	( )
(١٣) يفضل أن تكون لاعبة الجمباز قصيرة القامة علي أن تكون طويلة القامة .	( )	( )
(١٤) تكتسب الفتاة الرشاقة والإحساس بالجمال من ممارسة التمرينات.	( )	( )
(١٥) تحتوي حصص التربية الرياضية بالمدارس علي مهارة سلاح الشيش	( )	( )
(١٦) اللاعبة الرومانية " نادية كومانتش " أول لاعبة جمباز تحصل علي الدرجة النهائية علي أجهزة الجمباز للسيدات .	( )	( )

(١٧) تنقسم بطولات الكاراتية إلي منافسات الكومتيه والكاتا . ( ) ( )

(١٨) أفضل طرق الوثب الطويل طريقة فوسبري . ( ) ( )

(١٩) ممارسة الجمباز تعمل علي زيادة مرونة العضلات والمفاصل . ( ) ( )

(٢٠) عندما يصل أحد فريقي كرة السلة إلي سبعة أخطاء يحصل الفريق الآخر علي رميتين حرتين عن كل خطأ ( ) ( )

(٢١) لاعب الصد في الكرة الطائرة هو الذي يقوم بضرب الكرة بعد أن يعدها زميلة . ( ) ( )

(٢٢) مصر أول دولة عربية تنضم للاتحاد الولي للهواء لكرة اليد ١٩٣٠م . ( ) ( )

(٢٣) تشتمل مسابقات الرمي للسيدات علي رمي الرمح والقرص ودفع الجلة ( ) ( )

(٢٤) القوة العضلية وحدها تكفي لأن تكون الفتاة لاعبة كراتيه ( ) ( )

(٢٥) ترتدي لاعبة التايكوندو واقي للرأس فقط . ( ) ( )

(٢٦) مسابقات الميدان والمضمار هي عروس المسابقات الرياضية . ( ) ( )

(٢٧) في رياضة الجمباز تؤدي اللاعبة الجملة الأرضية دون الربط بين صعوبتها . ( ) ( )

(٢٨) الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو أن يقوم لاعب او اثنين بعمل حائط أمام المهاجم . ( ) ( )

(٢٩) يفوز بمباراة كرة السلة الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر من الآخر . ( ) ( )

(٣٠) عدد لاعبي فريق كرة اليد في الملعب سبعة لاعبين وحارس مرمي. ( ) ( )

(٣١) السباحة التوقيعية تجمع بين رياضة الباليه والسباحة . ( ) ( )

(٣٢) تلعب تنس الطاولة والتنس الأرضي مباراة فردية فقط . ( ) ( )

(٣٣) سباق ٤٠٠م من السباقات العنيفة ولذا تسمي بقاتلة النساء والرجال . ( ) ( )

(٣٤) يعتبر سباق ٥٠م سرعة أسرع سباقات الجري . ( ) ( )

(٣٥) يخرج اللاعب من مباراة كرة السلة لو حصل علي خمسة أخطاء . ( ) ( )

(٣٦) جهاز كرة السرعة يتكون من قائم به خيط نايلون معلق به الكرة . ( ) ( )

(٣٧) ملعب كرة السلة علي شكل دائرة . ( ) ( )

(٣٨) شبكة الكرة الطائرة مستطيلة الشكل بها عيون غير متساوية الشكل . ( ) ( )

(٣٩) تستخدم التصويبة الكرباجية في التصويب علي المرمي في كرة اليد . ( ) ( )

(٤٠) حصلت مصر علي كل الميداليات الذهبية للسباحة في دورة الألعاب العربية بلبنان. ( ) ( )

(٤١) يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذي حصل علي ثلاث أشواط متتالية . ( ) ( )

(٤٢) يستخدم مضرب كرة السرعة في لعب التنس الأرضي . ( ) ( )

(٤٣) يؤدي مسابقات كرة الماء كل من الرجال والسيدات . ( ) ( )

(٤٤) مسابقات صيد السمك من مسابقات الرياضة السباحية . ( ) ( )

(٤٥) تعرف لعبة الكراتيه بأنها الملاكمة الصينية أو الطريقة اليابانية للقتال . ( ) ( )

(٤٦) فريق الناشئين في الكرة الطائرة لا يسمح له في المباريات التي يشترك فيها باستخدام التمرير والإرسال . ( ) ( )

(٤٧) يسمح لحارس مرمي كرة اليد أن يلعب مع فريقه داخل الملعب . ( ) ( )

(٤٨) عندما يصل عدد نقاط اللاعبين في كرة المنضدة إلي ٢٠ نقطة يتم استبدال الإرسال بينهما بعد كل نقطة . ( ) ( )

(٤٩) سباقات التتابع في الجري يشترك فيها أكثر من لاعب كفريق واحد. ( ) ( )

(٥٠) تعتبر مسابقات رفع الأثقال من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( )

(٥١) سباق الدراجات من السابقات المحببة للرجال والسيدات . ( ) ( )

(٥٢) مهارات الجمباز التي تؤديها اللاعبة إجبارية واختيارية علي جميع الأجهزة ( ) ( )

(٥٣) تعتبر مسابقات الرماية من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( )

(٥٤) تتكون مسابقات الجمباز للبنات من الحصان ، المتوازي ، الأرضي فقط ( ) ( )

(٥٥) يعتبر سباق المارثون من السباقات الشيقة التي لا تحتاج إلي مجهود . ( ) ( )

(٥٦) في سباقات الجري القصيرة يلغي السباق لو أن اللاعبة خرجت عن حارتها ( ) ( )

(٥٧) سباقات رمي المطرقة من أقوي سباقات السيدات . ( ) ( )

(٥٨) أري أن ممارسة السباحة لفترة طويلة تشوه قوام الفتاة . ( ) ( )

(٥٩) رانيا علواني صاحبة الرقم الأولومبي لسباحة ٥٠م حرة . ( ) ( )

(٦٠) سباق الشراع من ضمن سباقات الرياضات المائية . ( ) ( )

(٦١) الألعاب تشتمل علي كل الأنشطة التي تستخدم فيها الكرة كأداة لعب . ( ) ( )

(٦٢) لا تختلف كرة اليد عن كرة السلة في مهاراتها . ( ) ( )

(٦٣) تعتبر سباقات رمي الجلة من مسابقات الرجال فقط . ( ) ( )

ثانيا : ضعي خطا تحت الإجابة الصحيحة من الإجابات التي أمام كل عبارة :

١- يتكون فريق الكرة الطائرة من (١٢ - ١٥ - ١٧ لاعبة)
٢- زمن الشوط في كرة السلة (١٥ق - ٢٠ق - ١٠ق)
٣- تلعب مباراة كرة اليد من شوطين زمن كل شوط (٢٠ق - ٢٥ق ٣٠ق)
٤- أقيمت آخر دورة ألعاب أفريقية في عام (١٩٩١م - ١٩٩٥م)
٥- أسرع المسابقات للسيدات سباق السباحة الحرة لمسافة (٣٠م - ٢٠م - ٥٠م)
٦- حصلت اللاعبة المصرية رانيا علواني علي الميدالية الذهبية في (٥٠م سرعة - ٤٠٠م سرعة - ٦٠٠م سرعة)
٧- ينقل الإرسال في كرة المنضدة بعد كل (٥ نقطة - ٩ نقطة - ١٢ نقطة)
٨- تلعب كرة السرعة بأربعة أوضاع يستغرق كل وضع زمن قدره (دقيقة - دقيقتين - ثلاث دقائق)
٩- كرة السرعة هي لعبة مصرية بدأت سنة (١٩٦٠م - ١٩٦٥م - ١٩٥٥م)
١٠- في دورة الألعاب الرياضية العربية في لبنان حصلت علي الميدالية الذهبية اللاعبة المصرية (هبة رشيد - هند علي - هبة محمد)
١١- تلعب مباراة كرة السلة من (٣ - ٤ - ٢ أشواط)
١٢- بدأ ظهور الكرة الطائرة في (الولايات المتحدة الأمريكية - اليابان - انجلترا)
١٣- تلعب كرة المنضدة علي منضدة مستطيلة الشكل أطوالها (٩×٥ قدم - ١٢×٧ قدم)
١٤- تقام كل عام مسابقة عالمية في الفنون الشعبية في محافظة (السويس - بورسعيد - الاسماعيلية)
١٥- تشترك السيدات في مسابقات (الوثب العالي - الوثب بالزانة)
١٦- تفوز بشوط كرة المنضدة اللاعبة التي تحصل علي (٢١ نقطة - ٢٥ نقطة - ٢٣ نقطة)
١٧- من يباقات التتابع في السباحة سباق (٤×١٠٠م - ٤×٣٠٠م - ٤ ×٥٠م)
١٨- ملعب التنس الأرضي مستطيل الشكل طوله (٧٨ × ٢٧ قدم - ٣٠×٢٩ قدم)
١٩- تأسس الاتحاد العربي لكرة المنضدة عام (١٩٥٥م - ١٩٦٠م - ١٩٦٥م)
٢٠- في بطولة المدارس يضاف للاعب الألعاب الفردية درجات إذا حصل علي المركز الأول إلي (المركز ٥ - المركز ١٠ - المركز ١٥)
٢١- أمارس حصة التربية الرياضية للحصول علي (قوام متناسق - لياقة عامة- لحبي للرياضة)
٢٢- عادة ما يكون طول مضرب التنس الأرضي (٢٧ بوصة - ٢٥ بوصة - ٣٠ بوصة)
٢٣- يؤدي مسابقات التتابع في السباحة عدد (٤ - ٦ - ٨ لاعبات)
٢٤- إذا أعاق اللاعب المدافع في كرة اليد اللاعب المهاجم أثناء تصويبه يعطي (رمية جزاء - رمية حرة)
٢٥- أقيمت أول مباراة كرة سلة عام (١٨٩١م - ١٩٨١م)
٢٦- ملعب الكرة الطائرة مستطيل الشكل أطواله (١٨×٩م - ٢٨×١٨م)
٢٧- يتكون فريق كرة السلة الذي ينزل الملعب من (٧ - ٥ - ٩ لاعبين)
٢٨- إذا وقعت اللاعبة من علي جهاز من أجهزة الجمباز أثناء أداء جملتها يسمح لها الحكم (تكملة الجملة - تمنع من تكملة الجملة)

مرفق رقم (٩)

استمارة الثقافة الرياضية
صورة رقم (٣)
بعد العرض علي الخبراء

أولا : اقرأي كل عبارة ثم ضعي علامة (✓) بين القوسين الموجودين أسفل الكلمة التي تمثل إجابتك .

العبارة	نعم	لا
(١) تنقسم مسابقات الميدان والمضمار إلي مسابقات الجري والوثب والرمي .	( )	( )
(٢) رياضة المصارعة والملاكمة من الرياضات التي تمارسها السيدات.	( )	( )
(٣) يمكن للاعبة الكرة الطائرة ضرب الإرسال من أي مكان خلف خط النهاية	( )	( )
(٤) يتم التصويب في كرة السلة بعد أن يأخذ اللاعب اربعة خطوات .	( )	( )
(٥) لا تحتاج لاعبة الجمباز لياقة بدنية عالية .	( )	( )
(٦) تعتبر لعبة كرة اليد اللعبة الشعبية الأولي في مصر .	( )	( )
(٧) مصاحبة الموسيقي لأداء التمرينات تساعد علي جمال الأداء فقط .	( )	( )
(٨) رياضة الجمباز من الرياضات الفردية .	( )	( )
(٩) تستخدم الأدوات الصغيرة في أداء التمرينات لزيادة فاعليتها .	( )	( )
(١٠) اشتركت مصر في آخر بطولة عالم لمسابقات الميدان والمضمار بأثينا	( )	( )
(١١) يفضل أن تكون لاعبة الجمباز قصيرة القامة علي أن تكون طويلة القامة .	( )	( )
(١٢) تكتسب الفتاة الرشاقة والإحساس بالجمال من ممارسة التمرينات.	( )	( )
(١٣) تحتوي حصص التربية الرياضية بالمدارس علي مهارة سلاح الشيش	( )	( )
(١٤) افضل طرق الوثب الطويل طريقة فوسبري .	( )	( )
(١٥) ممارسة الجمباز تعمل علي زيادة مرونة العضلات والمفاصل .	( )	( )
(١٦) عندما يصل أحد فريقي كرة السلة إلي سبعة أخطاء يحصل الفريق الآخر علي رميتين حرتين عن كل خطأ	( )	( )

(١٧) لاعب الصد في الكرة الطائرة هو الذي يقوم بضرب الكرة بعد أن يعدها زميلة .	( )	( )
(١٨) تشتمل مسابقات الرمي للسيدات علي رمي الرمح والقرص ودفع الجلة	( )	( )
(١٩) القوة العضلية وحدها تكفي لأن تكون الفتاة لاعبة كراتيه	( )	( )
(٢٠) مسابقات الميدان والمضمار هي عروس المسابقات الرياضية .	( )	( )
(٢١) في رياضة الجمباز تؤدي اللاعبة الجملة الأرضية دون الربط بين صعوبتها .	( )	( )
(٢٢) الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو أن يقوم لاعب أو اثنين بعمل حائط أمام المهاجم .	( )	( )
(٢٣) يفوز بمباراة كرة السلة الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر من الآخر .	( )	( )
(٢٤) عدد لاعبي فريق كرة اليد في الملعب سبعة لاعبين وحارس مرمي.	( )	( )
(٢٥) سباق ٤٠٠م من السباقات العنيفة ولذا تسمي بقاتلة النساء والرجال .	( )	( )
(٢٦) يعتبر سباق ٥٠م سرعة أسرع سباقات الجري .	( )	( )
(٢٧) يخرج اللاعب من مباراة كرة السلة لو حصل علي خمسة أخطاء .	( )	( )
(٢٨) جهاز كرة السرعة يتكون من قائم به خيط نايلون معلق به الكرة .	( )	( )
(٢٩) ملعب كرة السلة علي شكل دائرة .	( )	( )
(٣٠) شبكة الكرة الطائرة مستطيلة الشكل بها عيون غير متساوية الشكل .	( )	( )
(٣١) تستخدم التصويبة الكرباجية في التصويب علي المرمي في كرة اليد .	( )	( )
(٣٢) يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذي حصل علي ثلاث أشواط متتالية .	( )	( )
(٣٣) يستخدم مضرب كرة السرعة في لعب التنس الأرضي .	( )	( )
(٣٤) يؤدي مسابقات كرة الماء كل من الرجال والسيدات .	( )	( )
(٣٥) مسابقات صيد السمك من مسابقات الرياضة السباحية .	( )	( )
(٣٦) تعرف لعبة الكراتيه بأنها الملاكمة الصينية أو الطريقة اليابانية للقتال .	( )	( )
(٣٧) فريق الناشئين في الكرة الطائرة لا يسمح له في المباريات التي يشترك فيها باستخدام التمرير والإرسال .	( )	( )
(٣٨) يسمح لحارس مرمي كرة اليد أن يلعب مع فريقه داخل الملعب .	( )	( )
(٣٩) عندما يصل عدد نقاط اللاعبين في كرة المنضدة إلي ٢٠ نقطة يتم استبدال الإرسال بينهما بعد كل نقطة .	( )	( )
(٤٠) سباقات التتابع في الجري يشترك فيها أكثر من لاعب كفريق واحد.	( )	( )

(٤١) تعتبر مسابقات رفع الأثقال من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( ) ( )

(٤٢) سباق الدراجات من السابقات المحببة للرجال والسيدات . ( ) ( ) ( )

(٤٣) مهارات الجمباز التي تؤديها اللاعبة إجبارية واختيارية علي جميع الأجهزة ( ) ( ) ( )

(٤٤) تعتبر مسابقات الرماية من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( ) ( )

(٤٥) تتكون مسابقات الجمباز للبنات من الحصان ، المتوازي ، الأرضي فقط ( ) ( ) ( )

(٤٦) يعتبر سباق المارثون من السباقات الشيقة التي لا تحتاج إلي مجهود . ( ) ( ) ( )

(٤٧) في سباقات الجري القصيرة يلغي السباق لو أن اللاعبة خرجت عن حارتها ( ) ( ) ( )

(٤٨) سباقات رمي المطرقة من أقوي سباقات السيدات . ( ) ( ) ( )

(٤٩) أري أن ممارسة السباحة لفترة طويلة تشوه قوام الفتاة . ( ) ( ) ( )

(٥٠) رانيا علواني صاحبة الرقم الأولومبي لسباحة ٥٠م حرة . ( ) ( ) ( )

(٥١) سباق الشراع من ضمن سباقات الرياضات المائية . ( ) ( ) ( )

(٥٢) الألعاب تشتمل علي كل الأنشطة التي تستخدم فيها الكرة كأداة لعب . ( ) ( ) ( )

(٥٣) لا تختلف كرة اليد عن كرة السلة في مهاراتها . ( ) ( ) ( )

(٥٤) تعتبر سباقات رمي الجلة من مسابقات الرجال فقط . ( ) ( ) ( )

ثانيا : ضعي خطا تحت الإجابة الصحيحة من الإجابات التي أمام كل عبارة :

١- يتكون فريق الكرة الطائرة من	(١٢ - ١٥ - ١٧ لاعبة)
٢- زمن الشوط في كرة السلة	(١٥ق - ٢٠ق - ١٠ق)
٣- تلعب مباراة كرة اليد من شوطين زمن كل شوط	(٢٠ق - ٢٥ق ٣٠ق)
٤- أقيمت آخر دورة ألعاب أفريقية في عام	(١٩٩١م - ١٩٩٥م)
٥- أسرع المسابقات للسيدات سباق السباحة الحرة لمسافة	(٣٠م - ٢٠م - ٥٠م)
٦- حصلت اللاعبة المصرية رانيا علواني علي الميدالية الذهبية في	(٥٠م سرعة - ٤٠٠م سرعة - ٦٠٠م سرعة)
٧- في دورة الألعاب الرياضية العربية في لبنان حصلت علي الميدالية الذهبية اللاعبة المصرية	(هبة رشيد - هند علي - هبة محمد)
٨- تلعب مباراة كرة السلة من	(٣ - ٤ - ٢ أشواط)
٩- بدأ ظهور الكرة الطائرة في	(الولايات المتحدة الأمريكية - اليابان - انجلترا)
١٠- تلعب كرة المنضدة علي منضدة مستطيلة الشكل أطوالها	(٩x٥ قدم - ١٢x٧ قدم)

١١- تقام كل عام مسابقة عالمية في الفنون الشعبية في محافظة (السويس - بورسعيد - الاسماعيلية)

١٢- تشترك السيدات في مسابقات (الوثب العالي - الوثب بالزانة)

١٣- في بطولة المدارس يضاف للاعب الألعاب الفردية درجات إذا حصل علي المركز الأول إلي (المركز ٥ - المركز ١٠ - المركز ١٥)

١٤- أمارس حصة التربية الرياضية للحصول علي (قوام متناسق - لياقة عامة- لحبي للرياضة)

١٥- يؤدي مسابقات التتابع في السباحة عدد (٤ - ٦ - ٨ لاعبات)

١٦- إذا أعاق اللاعب المدافع في كرة اليد اللاعب المهاجم أثناء تصويبه يعطي (رمية جزاء - رمية حرة)

١٧- ملعب الكرة الطائرة مستطيل الشكل أطواله (١٨×٩م - ٢٨×١٨م)

١٨- يتكون فريق كرة السلة الذي ينزل الملعب من (٧ - ٥ - ٩ لاعبين)

مرفق رقم (١٠)

استمارة الثقافة الرياضية
صورة رقم (٤)
في صورتها النهائية

أولا : اقرأي كل عبارة ثم ضعي علامة (✓) بين القوسين الموجودين أسفل الكلمة التي تمثل إجابتك .

العبارة	نعم	لا
(١) تنقسم مسابقات الميدان والمضمار إلي مسابقات الجري والوثب والرمي .	( )	( )
(٢) رياضة المصارعة والملاكمة من الرياضات التي تمارسها السيدات.	( )	( )
(٣) يتم التصويب في كرة السلة بعد أن يأخذ اللاعب أربعة خطوات .	( )	( )
(٤) لا تحتاج لاعبة الجمباز لياقة بدنية عالية .	( )	( )
(٥) تعتبر لعبة كرة اليد اللعبة الشعبية الاولي في مصر .	( )	( )
(٦) مصاحبة الموسيقي لأداء التمرينات تساعد علي جمال الأداء فقط .	( )	( )
(٧) رياضة الجمباز من الرياضات الفردية .	( )	( )
(٨) تستخدم الأدوات الصغيرة في أداء التمرينات لزيادة فاعليتها .	( )	( )
(٩) اشتركت مصر في آخر بطولة عالم لمسابقات الميدان والمضمار بأثينا	( )	( )
(١٠) يفضل أن تكون لاعبة الجمباز قصيرة القامة علي أن تكون طويلة القامة .	( )	( )
(١١) تكتسب الفتاة الرشاقة والإحساس بالجمال من ممارسة التمرينات.	( )	( )
(١٢) تحتوي حصص التربية الرياضية بالمدارس علي مهارة سلاح الشيش	( )	( )
(١٣) أفضل طرق الوثب الطويل طريقة فوسبري .	( )	( )
(١٤) ممارسة الجمباز تعمل علي زيادة مرونة العضلات والمفاصل .	( )	( )
(١٥) عندما يصل أحد فريقي كرة السلة إلي سبعة أخطاء يحصل الفريق الآخر علي رميتين حرتين عن كل خطأ	( )	( )
(١٦) لاعب الصد في الكرة الطائرة هو الذي يقوم بضرب الكرة بعد أن يعدها زميلة .	( )	( )

(١٧) تشتمل مسابقات الرمي للسيدات علي رمي الرمح والقرص ودفع الجلة ( ) ( ) ( ) ( )

(١٨) مسابقات الميدان والمضمار هي عروس المسابقات الرياضية . ( ) ( ) ( ) ( )

(١٩) الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو أن يقوم لاعب أو اثنين بعمل حائط أمام المهاجم . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٠) يفوز بمباراة كرة السلة الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر من الآخر . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢١) عدد لاعبي فريق كرة اليد في الملعب سبعة لاعبين وحارس مرمي. ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٢) سباق ٤٠٠م من السباقات العنيفة ولذا تسمي بقاتلة النساء والرجال . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٣) يعتبر سباق ٥٠م سرعة أسرع سباقات الجري . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٤) جهاز كرة السرعة يتكون من قائم به خيط نايلون معلق به الكرة . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٥) ملعب كرة السلة علي شكل دائرة . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٦) شبكة الكرة الطائرة مستطيلة الشكل بها عيون غير متساوية الشكل . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٧) تستخدم التصويبة الكرباجية في التصويب علي المرمي في كرة اليد . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٨) يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذي حصل علي ثلاث أشواط متتالية . ( ) ( ) ( ) ( )

(٢٩) يستخدم مضرب كرة السرعة في لعب التنس الأرضي . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٠) يؤدي مسابقات كرة الماء كل من الرجال والسيدات . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣١) مسابقات صيد السمك من مسابقات الرياضة السباحية . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٢) يسمح لحارس مرمي كرة اليد أن يلعب مع فريقه داخل الملعب . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٣) سباقات التتابع في الجري يشترك فيها أكثر من لاعب كفريق واحد. ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٤) تعتبر مسابقات رفع الأثقال من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٥) سباق الدراجات من السابقات المحببة للرجال والسيدات . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٦) مهارات الجمباز التي تؤديها اللاعبة إجبارية واختيارية علي جميع الأجهزة ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٧) تعتبر مسابقات الرماية من مسابقات الميدان والمضمار . ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٨) تتكون مسابقات الجمباز للبنات من الحصان ، المتوازي ، الأرضي فقط ( ) ( ) ( ) ( )

(٣٩) يعتبر سباق المارثون من السباقات الشيقة التي لا تحتاج إلي مجهود . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤٠) سباقات رمي المطرقة من أقوي سباقات السيدات . ( ) ( ) ( ) ( )

(٤١) أري أن ممارسة السباحة لفترة طويلة تشوه قوام الفتاة . ( ) ( ) ( )

(٤٢) رانيا علواني صاحبة الرقم الأولومبي لسباحة ٥٠م حرة . ( ) ( ) ( )

(٤٣) سباق الشراع من ضمن سباقات الرياضات المائية . ( ) ( ) ( )

(٤٤) الألعاب تشتمل علي كل الأنشطة التي تستخدم فيها الكرة كأداة لعب . ( ) ( ) ( )

(٤٥) تعتبر سباقات رمي الجلة من مسابقات الرجال فقط . ( ) ( ) ( )

ثانيا : ضعي خطا تحت الإجابة الصحيحة من الإجابات التي أمام كل عبارة :

١- يتكون فريق الكرة الطائرة من	(١٢ - ١٥ - ١٧ لاعبة)
٢- زمن الشوط في كرة السلة	(١٥ق - ٢٠ق - ١٠ق)
٣- تلعب مباراة كرة اليد من شوطين زمن كل شوط	(٢٠ق - ٢٥ق ٣٠ق)
٤- أقيمت آخر دورة ألعاب أفريقية في عام	(١٩٩١م - ١٩٩٥م)
٥- أسرع المسابقات للسيدات سباق السباحة الحرة لمسافة	(٣٠م - ٢٠م - ٥٠م)
٦- حصلت اللاعبة المصرية رانيا علواني علي الميدالية الذهبية في	(٥٠م سرعة - ٤٠٠م سرعة - ٦٠٠م سرعة)
٧- في دورة الألعاب الرياضية العربية في لبنان حصلت علي الميدالية الذهبية اللاعبة المصرية	(هبة رشيد - هند علي - هبة محمد)
٨- تلعب مباراة كرة السلة من	(٣ - ٤ - ٢ أشواط)
٩- تقام كل عام مسابقة عالمية في الفنون الشعبية في محافظة	(السويس - بورسعيد - الاسماعيلية)
١٠- تشترك السيدات في مسابقات	(الوثب العالي - الوثب بالزانة)
١١- في بطولة المدارس يضاف للاعب الألعاب الفردية درجات إذا حصل علي المركز الأول إلي	(المركز ٥ - المركز ١٠ - المركز ١٥)
١٢- أمارس حصة التربية الرياضية للحصول علي	(قوام متناسق - لياقة عامة- لحبي للرياضة)
١٣- إذا أعاق اللاعب المدافع في كرة اليد اللاعب المهاجم أثناء تصويبه يعطي	(رمية جزاء - رمية حرة)
١٤- ملعب الكرة الطائرة مستطيل الشكل أطواله	(١٨×٩م - ٢٨×١٨م)
١٥- يتكون فريق كرة السلة الذي ينزل الملعب من	(٧ - ٥ - ٩ لاعبين)

مفتاح التصحيح

(مرفق رقم ١١)

م	صح	خطأ	م	صح	خطأ
١	١	٠	٢٤	٠	١
٢	٠	١	٢٥	٠	١
٣	٠	١	٢٦	٠	١
٤	٠	١	٢٧	١	٠
٥	٠	١	٢٨	٠	١
٦	١	٠	٢٩	٠	١
٧	١	٠	٣٠	٠	١
٨	٠	١	٣١	١	٠
٩	١	٠	٣٢	١	٠
١٠	١	٠	٣٣	١	٠
١١	٠	١	٣٤	٠	١
١٢	١	٠	٣٥	١	٠
١٣	١	٠	٣٦	١	٠
١٤	١	٠	٣٧	٠	١
١٥	٠	١	٣٨	٠	١
١٦	١	٠	٣٩	٠	١
١٧	١	٠	٤٠	٠	١
١٨	٠	١	٤١	٠	١
١٩	١	٠	٤٢	١	٠
٢٠	٠	١	٤٣	١	٠
٢١	١	٠	٤٤	١	٠
٢٢	١	٠	٤٥	٠	١
٢٣	١	٠			

اختيار من متعدد

م	١	٢	٣
١	١	٠	٠
٢	٠	١	٠
٣	٠	٠	١
٤	١	٠	
٥	٠	٠	١
٦	١	٠	٠
٧	١	٠	٠
٨	٠	٠	١
٩	٠	٠	١
١٠	١	٠	٠
١١	٠	١	٠
١٢	٠	٠	١
١٣	١	٠	٠
١٤	١	٠	٠
١٥	٠	١	٠

مرفق رقم (١٢)
منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية
الوحدة / جمباز (بنات)
للصف الأول / الثاني / الثالث
للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

المجموعة الأولي :

١- دحرجة أمامية من الثبات والحركة .

٢- دحرجة أمامية من الوقوف فتحا إلي الوقوف فتحا

٣- حركة توازن بسيطة الوقوف علي قدم واحدة (ميزان عال / منخفض مع ربطه بالدحرجة الأمامية)

المجموعة الثانية :

١- الوقوف علي الرأس .

٢- الوقوف علي الرأس ومنها دحرجة أمامية .

المجموعة الثالثة :

١- الوقوف علي الكتفين .

٢- الوقوف علي اليدين .

المجموعة الرابعة :

١- الشقلبة الجانبية (عجلة)

٢- الشقلبة الجانبية مع الجري .

المجموعة الخامسة :

١- جملة تشمل الدحرجة الأمامية والخلفية والوقوف علي اليدين والعجلة من الجري .

٢- القفز فاتحا علي الحصان .

المجموعة السادسة :

١- القفز فاتحا علي الصندوق المقسم أو المهر .

٢- القفز داخلا علي الصندوق المقسم أو المهر .

٣- التقويم والقياس .

منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية
الوحدة / ألعاب قوى
للصف الأول / الثاني / الثالث
للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

المجموعة الأولي :

١- البدء العالي .

٢- العدو (٣٠م - ٤٠م - ٥٠م) أو حسب المساحة المتاحة .

٣- العدو (١٠٠م - ٢٠٠م) أو حسب المساحة المتاحة .

المجموعة الثانية :

١- البدء المنخفض .

٢- العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة .

٣- التتابع (٤٠ × ٥٠م)

المجموعة الثالثة :

١- التسليم والتسلم (حسب المساحة القانونية) .

٢- التتابع (٤٠ × ١٠٠م) حسب المساحة المتاحة .

٣- الوثبة الثلاثية (للبنات) .

المجموعة الرابعة :

١- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء / المشي في الهواء .

٢- الوثب العالي بالطريقة السرجية .

المجموعة الخامسة :

١- الرمي (رمي الكرة الناعمة) .

٢- دفع ثقل (كرة طبية / جلة)

المجموعة السادسة :

١- تدريبات علي الوثب العالي .

٢- تدريبات علي الوثب الطويل .

٣- تدريبات علي الرمي ــ والدفع .

٤- التقويم والقياس .

منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية
الوحدة / كرة سلة
للصف الأول / الثاني / الثالث
للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

المجموعة الأولي :

١- المسك والاستلام من الجانب

٢- التمريرة الصدرية من الثبات والحركة .

٣- التمريرة المرتدة من الثبات والحركة .

المجموعة الثانية :

١- التمريرة الصدرية ــ المرتدة ــ الكتفية من الثبات والحركة .

٢- التصويب بيد واحدة من الثبات والحركة .

المجموعة الثالثة :

١- التصويب باليدين وبيد واحدة من الثبات والحركة .

٢- التصويبة السليمة .

المجموعة الرابعة :

١- تنطيط الكرة مع تغير السرعة (باليد اليمني واليد اليسري)

٢- تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب من حركات القدمين .

المجموعة الخامسة :

١- المحاورة من الوقوف ــ الجري .

٢- الدفاع ــ تحركات الدفاع علي شكل ألعاب .

المجموعة السادسة :

١- بعض القواعد القانونية .

٢- ممارسة اللعبة .

٣- التقويم والقياس .

منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية
الوحدة / كرة اليد
للصف الأول / الثاني / الثالث
للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

المجموعة الأولي :

١- استلام ومسك الكرة في مستويات مختلفة (مدحرجة ـ مستوي الركبة ـ مستوي الوسط ـ من أعلي) .

٢- المسك وتمرير الكرة (الكتف ـ الكرباجية) .

المجموعة الثانية :

١- التصويب من الثبات .

٢- الدفاع (دفاع المنطقة) (٣ : ٣) .

المجموعة الثالثة :

١- دفاع هجومي فردي ـ دفاع الفريق بتشكيل (١ : ٥) .

٢- خداع هجومي فردي ـ دفاع فردي ضد خداع التمرير .

المجموعة الرابعة :

١- هجوم فريق ضد أحد طرفي التشكيل الدفاعي ـ قواعد نسب المهاجم علي حدود منطقة المرمي .

٢- حائط صد دفاعي ثلاثي في مواجهة المرمي ـ ثنائي علي يمين ويسار المرمي.

المجموعة الخامسة :

١- تمرير كرباجي (بيد واحدة طويل ومتوسط المدي ـ تمرير الهجوم السريع والاستلام باليدين من الجري ـ قواعد اللعب علي حدود منطقة مرمي الفريق المدافع) .

٢- الارتداد الدفاعي بتشكيل (٣ : ٣) (١ : ٥) ـ دفاع الفريق بتشكيل .

المجموعة السادسة :

١- الدفاع ضد الهجوم السريع ـ هجوم ضد دفاع المنطقة .

٢- ممارسة اللعبة .

٣- التقويم والقياس .

منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية
الوحدة / كرة القدم
للصف الأول / الثاني / الثالث
للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

المجموعة الأولي :

١- ركل الكرة بالقدم (باطن القدم ـ وجه القدم ـ الوجه الداخلي للقدم ـ الوجـه الخارجي للقدم) .

٢- السيطرة علي الكرة (إيقاف الكرة أسفل القدم ـ إيقاف الكرة بوجه القـدم ـ كتم الكرة بأسفل القدم) .

المجموعة الثانية :

١- الجري بالكرة (بوجه القدم الداخلي ـ بوجه القدم الخارجي) .

٢- ضرب الكرة بالرأس (من الثبات ومن الجري) .

المجموعة الثالثة :

١- ضرب الكرة بالرأس من الوثب .

٢- السيطرة علي الكرة بالصدر .

٣- الخداع بتغير السرعة خلال الجري بالكرة .

المجموعة الرابعة :

١- رمية التماس .

٢- الجري بالكرة والركلات بأنواعها .

المجموعة الخامسة :

١- السيطرة علي الكرة بالفخذ .

٢- الخداع بتصويب الكرة .

المجموعة السادسة :

١- بعض الخطط الهجومية .

٢- ممارسة اللعبة .

٣- التقويم والقياس .

منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية
الوحدة / الكرة الطائرة
للصف الأول / الثاني / الثالث
للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

المجموعة الأولي :

١- الوقفة الصحيحة ــ كيفية التحرك في الملعب (الاتجاهات) .

٢- التمرير من (أعلي ــ أسفل) من الثبات .

المجموعة الثانية :

١- الإرسال من أسفل مواجهة .

٢- الإرسال من أسفل الجانب مواجهة .

المجموعة الثالثة :

١- الإرسال من أعلي / مواجه (التنس) .

٢- الإرسال من أعلي جانبي (الخطافي) .

المجموعة الرابعة :

١- الضربة الساحقة .

٢- الضربة الساحقة بعد دوران الجسم .

المجموعة الخامسة :

١- حائط الصد (لاعب ــ لاعبين) .

٢- الدفاع عن الملعب والمنطقة .

المجموعة السادسة :

١- بعض القواعد القانونية .

٢- ممارسة اللعبة .

٣- التقويم والقياس .

منهج الألعاب للمرحلة الإعدادية

الوحدة / جمباز (بنات)

للصف الأول / الثاني / الثالث

للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١

الفصل الدراسي الثاني

الشهر	المحتوي				
		الوحدة	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث
فبراير ٢٠٠١	الإعداد البدني : لتنمية عناصر القوة / السرعة / الرشاقة / المرونة / التحمل التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات من خلال تنمية العناصر	١- ألعاب القوي ٢- كرة السلة ٣- الكرة الطائرة ٤- الجمباز ٥- كرة اليد ٦- كرة القدم	المجموعة من ١-٦ من الوحدة المختارة لكل فصل دراسي	المجموعة ١-٦ من الوحدة المختارة لكل فصل دراسي	المجموعة ١-٦ من الوحدة المختارة لكل فصل دراسي
مارس ٢٠٠١					
أبريل ومايو ٢٤/٥/٢٠٠١					

يتم اختيار وحدة للفصل الدراسي الأول وأخري للفصل الدراسي الثاني من المنهج بما يتناسب مع إمكانية كل مدرسة مع مراعاة اختلاف الوحدات المختارة لكل صف دراسي .

مرفق رقم (١٣)

توزيع البرنامج علي أسابيع

الأسبوع الأول

١٤/١٠/٢٠٠٠ ـ ٢٠/١٠/٢٠٠٠

المطوية الرياضية

- تاريخ الألعاب الأوليمبية وعلاقتها بمسابقات الميدان والمضمار
- مسابقات الميدان والمضمار تخدم جميع الأنشطة الأخرى

الإذاعة المدرسة

- فكرة عن مسابقات الميدان والمضمار وتقسيمها من حيث المكـــان ـ الجنس ـ الحركة
- تطور مسابقات الميدان والمضمار

مجلة الحائط

- التطور التاريخي لمسابقات الميدان والمضمار
- مسابقات الميدان والمضمار عند القدماء المصرين
- تقسيم مسابقات الميدان والمضمار من حيــث المكــان ـ الجنــس ـ الحركة

حصة التربية الرياضية

التعرف على جميــع الأدوات المســتخدمة فــي مســابقات الميــدان والمضمار وكيفية استعمالها

الأسبوع الثاني

من ٢١/١٠/٢٠٠٠ ـ ٢٧/١٠/٢٠٠٠

المطوية الرياضية

- ♣ سباق ١٠٠ متر عدو

مرحلة البدء ـ مرحلة عدو المسافة ـ مرحلة النهاية

- ♣ سباق ٢٠٠ متر عدو

مرحلة البدء ـ مرحلة الانسياب ـ مرحلة النهاية

- ♣ التتابع ٤ × ١٠٠ متر

مرحلة البدء ـ مرحلة عدو المسافة ـ مرحلة التسليم والتسلم ـ تبدل العصا ـ النهاية

الإذاعة المدرسية

- ♣ فكرة عامة عن البدء وتقسيمه
- ♣ تقسيم مسابقات العدو
- ♣ فكرة عامة عن التتابع
- ♣ طرق التسليم والتسلم

مجلة الحائط

- ♣ البدء
- ♣ التتابع
- ♣ صور توضيحية للمهارات (سباق ١٠٠ متر ـ ٢٠٠ متر ـ التتابع)

حصة التربية الرياضية

الممارسة العملية للمهارات مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع الثالث

٢٨/١٠/٢٠٠٠ ـ ٣/١١/٢٠٠٠

المطوية الرياضية

- ♣ الوثب الطويل

الاقتراب ـ الارتقاء ـ الطيران ـ الهبوط

الإذاعة المدرسية

- ♣ فكرة عامة عن الوثب
- ♣ تقسيم الوثب (طويل بأنواعه ـ عالي بأنواعه)
- ♣ بعض القواعد القانونية

مجلة الحائط

- ♣ فكرة عن الوثب
- ♣ أنواع الوثب
- ♣ قانون الوثب وقواعده

حصة التربية الرياضية

- ♣ ممارسة مهارة الوثب الطويل مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع الرابع

٢٠٠٠/١١/١٤ ـ ٢٠٠٠/١١/١٠

المطوية الرياضية

- فكرة عن سباق دفع الجلة
- طريقة الأداء

حمل الجلة ـ وقفة الاستعداد ـ المرجحة التمهيدية ـ حركة الغطـس ـ الزحف ـ وضع الدفع ـ الدفع ـ اتزان الجسم

الإذاعة المدرسية

- فكرة عامة عن مسابقات الدفع
- بعض قواعد دفع الجلة

مجلة الحائط

- لوحات إيضاح مرسومة بتسلسل الحركة لدفع الجلة
- لوحات إيضاح لطرق حمل الجلة
- قوانين وقواعد دفع الجلة

حصة التربية الرياضية

- ممارسة المهارة مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع الخامس

٢٠٠٠/١١/١١ ـ ٢٠٠٠/١١/١٧

المطوية الرياضية

- الدحرجة الأمامية
- الوقوف على اليدين
- الوقوف على الرأس

الإذاعة المدرسية

- فكرة عن الجمباز
- فكرة عن الأرضي

مجلة الحائط

- تعريف الجمباز
- لوحات إيضاح مرسومة للمهارات

حصة التربية الرياضية

- ممارسة المهارات مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع السادس

٢٠٠٠/١١/١٨ ـ ٢٠٠٠/١١/٢٤

المطوية الرياضية

- فكرة عن حصان القفز
- خطوات القفز (القفز فتحا على الحصان)

الإذاعة المدرسية

- خطوات القفز فتحا على الحصان

الاقتراب ـ النزول والدفع على السلم ـ مرحلة الطيران الأولي ـ الارتكاز والدفع ومرحلة الطيران الثانية ـ الهبوط

مجلة الحائط

- لوحة توضيح أداء القفز على الحصان فتحا
- لوحة مرسومة توضح الأداء

حصة التربية الرياضية

- ممارسة المهارات مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع السابع

٢٠٠٠/١١/٢٥ ـ ٢٠٠٠/١٢/١

المطوية الرياضية

- التمرير من أعلى ـ التمرير من أسفل
- الإرسال من أعلى ـ الإرسال من أسفل مواجه

الإذاعة المدرسية

- فكرة عن التمرير
- فكرة عن الإرسال
- فكرة عن الضرب الساحق
- فكرة عن الصد

مجلة الحائط

- فكرة عامة عن الكرة الطائرة
- أنواع التمرير
- أنواع الإرسال
- أنواع الصد

حصة التربية الرياضية

- ممارسة المهارات مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع الثامن

٢/١٢/٢٠٠٠ ـ ٨/١٢/٢٠٠٠

المطوية الرياضية

- فكرة عن التمرير
- التمرير الكرباجى
- التصويب
- الدفاع

الإذاعة المدرسية

- فكرة عن كرة اليد
- بعض القواعد العامة

مجلة الحائط

- القواعد العامة لكرة اليد
- فكرة عن التمرير
- لوحات مصورة للتمرير ـ التصويب ـ الدفاع

حصة التربية الرياضية

- ممارسة المهارات مع شرح المطلوب فهمه

الأسبوع التاسع

٢٠٠٠/١٢/٩ ـ ٢٠٠٠/١٢/١٥

المطوية الرياضية

- ♣ التطور التاريخي لكرة السلة
- ♣ التمرير
- ♣ التصويب
- ♣ بعض القواعد العامة

الإذاعة المدرسية

- ♣ أنواع التمرير
- ♣ أنواع التصويب

مجلة الحائط

- ♣ لوحة عن التمرير وأنواعه
- ♣ لوحة عن التصويب وأنواعه
- ♣ لوحات مصورة عن المهارات
- ♣ قواعد عامة لكرة السلة

حصة التربية الرياضية

- ♣ ممارسة المهارات مع شرح المطلوب فهمه

البرنامج

مسابقات الميدان والمضمار

التطور التاريخي لمسابقات الميدان والمضمار :

يرجع تاريخ مسابقات الميدان والمضمار إلي تاريخ الإنسان نفسه فقد كان الأب في العصور الأولي أول من علم هذه المسابقات لأبنائه حيث كانت الحياة عند الإنسان تتوقف علي قدرته علي الحصول علي غذائه عن طريق الصيد والقنص والدفاع عن النفس ــ لذا حرص الأب علي أن يعلم أبنائه كيف يتسلقون الأشجار وكيف يرمون الحراب وكيف يعدون وكيف يشبون .

لقد كان النشاط البدني هو طابع حياته المميزة كنشاط عادي . هذه الحياة الفطرية كانت تتطلب من الإنسان أن يكون دائما مستعدا فهو يجري في مطاردة فريسته ــ أو يهرب من وحش كاسر ــ يتسلق الجبال ــ يثبت القنوات ويسبح لصيد الأسماك أو اجتياز مانع مائي يقذف بالأحجار درءا لخطر عدو ــ أو طمعا في إسقاط بعض الثمار كل هذه الحركات الطبيعية كالجري والرمي والوثب والتعلق والتسلق والسباحة وغيرها من أنواع النشاط الفطري كان يقوم بها الإنسان الأول للحفاظ علي حياته والتلاؤم مع البيئة التي يحيا فيها .

وبتطور البشرية وظهور مجتمعات أكثر استقرار كان لابد من قيام أفرادا يتولون السلطة فكان يتزعم القوم أكثرهم قوة وشجاعة وبأسا فظهرت المنافسات الفردية التي تعتمد علي قوة الفرد وسرعته ومهارته كشكل بدائي للنشاط الرياضي التنافسي .

أما الآن فقد تغيرت نظم الحياة تغييرا شاملا ولكن لا تزال طبيعة الإنسان واحدة من حيث تركيب أجزاء جسمه ووظائف أعضاءه ودوافعه الطبيعية إلي ممارسة مثل هذا النوع من النشاط الحركي .

مسابقات الميدان والمضمار عند القدماء المصريين :

يجد الباحث في تاريخ الفنون الرياضية عند قدماء المصريين من أدوات ونقوش بمسابقات الميدان والمضمار الذي يبدو فيما خلفوه من أدوات ونقوش ورسوم في مقابر بني حسن ومعابد وادي الملوك وادفو واندره وسقارة بتربية الىء وأعداد الشباب للقتال والعمل علي بناء دولتهم التي يشهد لها التاريخ بعظمتها وقوتها وتقدمها عن باقي الدول الأخرى فقد مارس القدماء المصريين الجري كما أوضحت لنا نقوشهم علي جدار مقبرة ماحوتي في تل العمارنة وكذلك فكان لا يسمح لأولاد الملوك والأمراء بتناول إفطارهم إن لم يقوموا بالجري مسافة ميلين وكذلك وجد في هرم سقارة المدرج في أحد المشاهد أن الملك زوسر يجري في أو لمضمار منحني في العالم في عيد ملكه الثلاثين ليثبت للشعب أنه مازال قادرا علي الحكم وقد كان عمره في ذلك الوقت سبعين عاما وقد وجدت وثيقة في مقبرة بتاح حتب في سقارة تشرح فيها طريقة الوثب العالي في ذلك الوقت حيث يجلس لاعبين متقابلين يرفعان أيديهما شبرا شبرا فوق قدمهما لكي يتخطى المتسابق هذا الارتفاع وهذه الطريقة في الوثب تستعمل حتى الآن في ريفنا .

تاريخ الألعاب الأولمبية وعلاقتها بمسابقات الميدان والمضمار :

لا أحد يعرف بالضبط متي بدأت الألعاب الأولمبية اليونانية القديمة حيث أوضحت النقوش القديمة أن أول تسجيل للفائزين في الدورات الأولمبية كان عام ٧٧٦ قبل الميلاد ولقد أطلق علي هذه الألعاب تقام علي مستوي ديني فلم يكن يسمح بالاشتراك فيها لأي شخص ذو سابقة أو تشويه شائبة أو له أي صلة بشخص له سابقة وكان الاشتراك فيها أول الأمر قاصرا علي الإغريقيين فقط .

ولم يكن في برنامج الألعاب الأولمبية لمدة طويلة سوي مسابقات المضمار حيث أنشأ الإغريق أول مضمار في الجنوب الشرقي من أولمبية تحت سطح الجبل المقدس (كرونس) أقيمت فيه أول الأعياد الأولمبية في التاريخ .

وظلت الدورات الأولمبية القديمة مقتصرة علي سباق واحد للجري مسافة ٢٠٠ ياردة في خط مستقيم وذلك لمدة ١٣ دورة ـ وفي الدورة الأولمبية الرابعة عشر أضيف سباق للجري يتكون من دورتين طول الاستناد أي حوالي ٨٠٠ ياردة تقريبا ـ وفي الدورة الخامسة عشر أضيف سباق ثالث للجري يتكون من ١٢ دورة طول الإستاد أي حوالي ٢٥ ميل وفي الدورة الثامنة عشرة أضيف سباق خماسي يتكون من :

" الوثب الطويل ـ رمي الرمح ـ عدو .. ٢ ياردة ـ رمي القرص ـ المصارعة "

وكانت هذه أول دورة يدخل فيها سباق آخر هو المصارعة 'لي جانب سباقات الميدان والمضمار ـ ثم بعد ذلك دخلت رياضات أخرى مثل شد الحبل ورفع الأثقال والجمباز وكرة القدم ـ ثم دخل سباق المارثون تخليدا لذكري البطولة التي قام بها (فديوس) الذي جري من أثينا إلي أسبرطة لمسافة حوالي ١٥٠ ميل في ٤٨ ساعة لطلب النجدة لصد العدوان ثم عاد ليشترك في الحرب حتى انتصر جيشه في موقعة قرب مارثون لمسافة ٤٢,١٤٧ ميل فجرى إلي بلده أثينا حتى لفظ أنفاسه الأخيرة مع عبارة النصر .

واستمرت الألعاب الأولمبية القديمة تقام بصفة مستمرة وكان الفائزون فيها يمنحون جوائز كانت في البداية عبارة عن إكليل من أغصان الزيتون يزين بها رأس الفائز . وكانت تلك الأغصان تقطع من شجرة زيتون مقدسة غرسها (هرقل) خلف معبد (زيوس) وكان يقطع هـ ذه الأغصان

صبي من أب وأم إغريقيين علي قيد الحياة ــ علي أن يكون مولـــود بشـبه الجزيرة اليونانية .

ثم تطورت الجوائز إلي جوائز مادية وظهر الاحتراف ممـا أدي إلـي دمار صرح الرياضة اليونانية الجبارة حيث حرم القيصـر (سيودبسـيوس) الألعاب الأولمبية عام ٣٩٣ بعد الميلاد خلال الدورة الثالثة والتسعون .

تقسيم مسابقات الميدان والمضمار

أولا من حيث المكان :

١- الطريق :

وتؤدي فيه مسابقات المشي وجري المسـافات الطويلـة واخـتراق الضاحية والمارثون (٤٢,١٩٥ كم)

٢- الميدان :

ويؤدي في الميدان سباقات الرمي والوثب علـي اختـلاف أنواعـها وهي:

أ _ مسابقات الرمي والدفع (جلة ــ قرص ــ رمح ــ مطرقة)

ب ــ مسابقات الوثب والقفز (عالي ــ طويـل ــ قفـز بالزانـة ــ الثلاثي)

٣- المضمار :

ويؤدي فيه المسابقات التالية :

أ _ مسابقات عدو المسافات القصيرة للرجال والسيدات .

ب ــ مسابقات جري المسافات المتوسطة للرجال والسيدات .

ج ــ مسابقات جري المسافات الطويلة للرجال والسيدات .

د ــ مسابقات المشي للرجال والسيدات .

هـ ــ مسابقات الحواجز والموانع للرجال والسيدات .

و ــ مسابقات التتابع للرجال والسيدات .

ثانيا من حيث الجنس :

مسابقات للرجال

مسابقات للسيدات

ثالثا من حيث نوع الحركة :

١- الحركة الوحيدة :

هي الحركة التي تؤدي لمرة واحدة ولها بداية ونهاية (الرمي ــ الوثب)

٢- الحركة المتكررة :

وهي الحركة التي تتكرر لعدة مرات ولها بداية وليس لها نهاية (الجري ــ المشي ــ الحواجز ــ التتابع)

مسابقات الميدان والمضمار تخدم جميع الأنشطة الأخرى :

مسابقات الميدان والمضمار تكسب الشباب لباقة بدنية عامة وخاصة فهي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلي ما يعرف بالفروع الرياضية ـ فإذا كان الأساس متينا وثابتا وصل اللاعب إلي مهارة عالية من الأداء أما إذا كان الأساس هشا نوعا ما وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي تبني عليها أساسيات اللاعب ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة .

وإذا قمنا بتحليل أي نشاط رياضي ومتطلباته من لياقة بدنية مرتبطة بمكونات المهارة الأساسية نجد أن أي نشاط رياضي يحتاج إلي عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي (القوة ـ التحمل ـ السرعة ـ المرونة ـ الرشاقة) وهذه المكونات في حد ذاتها المكونات الأساسية التي تعتمد عليها مسابقات المضمار والميدان لذا فمسابقات الميدان والمضمار تعتبر في حد ذاتها اختبارات ومقاييس لهذه المكونات . لذلك فهي تدخل ضمن البرامج التدريبية لمختلف الرياضات والأنشطة الأخرى لاعتمادها علي وسائل القياس الموضوعية ويحدد ذلك توقيت الساعة وقياس المتر للتسجيل للزمن والمدى والارتفاع .

ومن ذلك يتضح أن لاعب مسابقات المضمار والميدان في إمكانه تأدية أي نشاط رياضي آخر .

البدء :

كانت عملية بدء السباق عند الإغريق بسيطة إذ كانوا يحضرون خطـأ عن بداية المضمار يصطفي عليه المتسابقون لبدء السباق ويقابله عند نهايـة السباق خط آخر يعتبر خط نهاية السباق .

وهناك حقائق موضوعية أثبتت أن العدو كان ضمن مسابقات الأعيـاد الأولمبية القديمة ففي إستاد دلفي يوجد ٢٠ حجرا من الرخام للبدء وفي كـل حجر حفرتان يضع فيها المتسابقون القدمين وبالقرب من الحفرتيـن يوجـد تجويف وفي كل تجويف يوضع عامود وبه خيط في الحفرة الخاصة بكل لاعب وتشير المراجع اليونانية أن الإذن بالبدء يشد الخيط مرة واحدة فتقع الأعمـدة ويسمح للاعبين بالانطلاق وبعد ذلك حدد خط النهاية بالمكان الذي توجد بـه جوائز السباق ثم أصبح الحكام يجلسون أمام خـط النهايـة لتحديـد الفـائز بالسباق .

وكانت المرحلة التالية ترمي إلي تثبيت خطي البداية والنهاية فوضعت أحجار متلاصقة في شكل مستقيم وأصبح ثابتا مع جعله في مستوي الأرض .

فكرة دافي للخروج من الحفرة واضحة فإنه يركـز علـي اسـتخدام الذراعين بطريقة مميزة ــ كما أن الدفعة الأولي تأتي من القدم الأمامية رغـم أنه يجب أن تشارك القدماء في لحظة واحدة ــ وعند سماع طلقـة المسـدس يمرجح الذراع الشمال للأمام مع إنشاء المرفق ويمرجح الذراع الأيمن للخلـف مباشرة ــ مع ضرورة التحرك للأمام وذلك عن طريق رفع الركبتين في خـط مستقيم وخفضهما بطريقة خاطفة لأسفل بدون الانحراف للجانب وهي غلطـة شائعة بين العدائين الحديثين .

☐ سباق ١٠٠ متر عدو:

• مرحلة البدء وخطوات الانطلاق

بعد سماع طلقة المسدس يندفع العداء بسرعة إلى الأمام وبزاوية ٤٥ مع الأرض ترتفع الذراعان عن الأرض مثنيتين في مفصل المرفق أحدها للأمام والأخر للخلف مع امتداد الرجل الأمامية على أن ترفع الرجل الخلفية إلى أعلى وإلى الأمام مثنية في مفصل الركبة ويكون العمل العضلي الأكبر في حركة الدفع بالقدم المرتكزة في الكعب الأمامي.

• مرحلة العدو والمسافة

تتميز هذه المرحلة عن سابقيها بثبات طول الخطوة واتساعها مع رفع الركبة عالياً فتنفرج الزوايا بين الفخذين - كما نجد أن أصابع القدمين للخارج تقلل من قمة الدفع بخط مستقيم - والجري في خط مستقيم يساعد على طول الخطوة ويحصر مرجحة الرجلين إلى الأمام لا للخارج - ويجب عدم ملامسة الأرض بالكعب نظراً لأن قوة القدم ترتكز في المشط ويراعى أن تكون حركة الذراعين متوافقة مع حركات الرجلين - ويكون التنفس بحرية لما تحتاجه المتسابقة من الأكسجين خلال السباق.

• مرحلة النهاية

عندما يصل العداء إلى مسافة ٣٥ م قبل نهاية السباحة يجب عليه أن يجمع كل قواه ليندفع بأقصى سرعة ممكنة إلى نهاية

سباقه وفي هذه المرحلة يجب الاهتمام الزائد بالمحافظة على الوضع الصحيح للعدو.

❑ سباق ٢٠٠ متر عدو:

يجب أن تمتاز لاعبة هذا النوع من السباقات بقوة التحمل الخاصة إلى جانب السرعة والقوة اللازمة لقطع هذه المسافة وهي محتفظة بسرعتها القصوى حتى شريط النهاية.

- **مرحلة البدء**

في السباقات التي تجرى في منحنيات مثل ٢٠٠م يضع العداء مكعبات البدء بالقرب من الحافة الخارجية لحارته وذلك لكي يكون خط مسار العداء بعد الخروج من مكعباتالبدء بحيث يتمكن من الانطلاق بأقصى سرعة في خط مستقيم.

حول المنحنى يميل الجذع ناحية اليسار وبذلك يرتفع الكتف الأيمن عن الكتف الأيسر – ويلاحظ أن تكون الرقبة والرأس على امتداد الجذع أثناء ذلك تزداد مرجحة الرجل اليمنى عن الرجل اليسرى – بينما يكون ارتفاع الركبة اليسرى أقل من المنحنى مع اتجاهه للداخل قليلا.

يهبط اللاعب على الحافة الخارجية للقدم اليمنى – تقصر الخطوات في المنحنى عنها في الخط المستقيم – تكون مرجحة الذراع الأيمن أكبر من الذراع الأيسر.

- **مرحلة الانسياب**

وهي المرحلة التي تلي الانطلاق وفيها يحافظ العداء على سرعته التي اكتسبها من الانطلاق دون محاولة زيادتها مع ارتخاء عضلاته حتى يؤخر تعبها فنجد أن عضلات الذراعين تتحرك بانسياب وارتخاء وبدون توتر - وكذلك الرجلان والعداء المدرب يستطيع أن ينساب في هذه المرحلة دون فقد ظاهر في السرعة فهو يعدو بقوة الانطلاق الأولى دون بذل جهد كبير ودون خفض في السرعة.

- **مرحلة النهاية**

وفي هذه المرحلة يحاول العداء بذل كل طاقته وقوته لإنهاء السباق مع المحافظة على توافق عضلاته ويجب عليه ألا يضطرب فيتسبب في انقباض العضلات وخصوصاً في المسافة الأخيرة من السباق.

ويختلف التنفس في بداية السباق يكون بعمق أما في النهاية يكون سريع ومتلاحق.

☐ التتابع

تعتبر سباقات التتابع من أمتع السباقات وأكثرهم تشويقاً وأثاره لحماسة المتسابقين والجمهور فنجد أن المتفرج يتمتع بمشاهدة التنافس بين الفرق واحتمال التغيير في عملية نقل العصي بين المتسابقين.

أما المتسابق فيشعر بأنه أحد أفراد مجموعة ولذلك فإنه يتمتع ببعض الحرية ويتخلص من التوتر العصبي الذي طالما يكون في المسابقات

الفردية ولكنه في نفس الوقت يبذل جهده لكي يفوز فريقه ولذا فإنه من المتبع عند تنظيم مسابقات أن توضع مسابقات التتابع في نهاية البرنامج.

والفكرة في سباق التتابع هي مساهمة الفرد في عمل يقوم به المجموع ويكون لعمل الفرد أثره في نجاح أو فشل عمل هذا المجموع فيتمثل في هذا السباق التعاون بأقصى درجاته إذ يتكون فريق التتابع أيا كان من أربعة أفراد يجري كل منهم مسافة معينة ثم يسلم العصا لزميله الذي يجري مسافته.

إن الغاية من السباق هو نقل الأفراد على التوالي عصا التتابع بأسرع ما يمكن سواء كان ذلك بهدف الوصول إلى النهاية في زمن معين أو التنافس ضد فريق آخر يقوم بنفس العمل.

التسليم والتسلم

- طرق التسليم والتسلم

١-الطريقة اللابصرية:

وتعتمد هذه الطريقة على استلام العصي وكلا اللاعبون في حالة تحرك سريع وتعتمد هذه الطريقة على حاسة السمع وتلبية تعليمات الزميل الذي يحمل العصا يعطي إشارة صوتية لزميله المستلم بالتحرك عندما يكون على بعد معين يمكنه من اللحاق لتسليم العصا وفي هذه الحالة يعدو المستلم بأقصى سرعة وعند سماعه الإشارة الثانية يقوم اللاعب بمد ذراعه للخلف تجاه زميله لاستلام العصا منه وهو في حالة جري وهذا يستدعي أن يكون هناك تعاون واتفاق واضح على نوعية النداءات وما يجب

أن يتم نتيجة لها - ونستخدم هذه الطريقة في تتابعات المسافات القصيرة.

٢- الطريقة البصرية

وفيها يلتفت المستلم بحيث يرى زميله المسلم القادم نحوه ليسلمه العصا ويركز نظره على العصا ويظل كذلك حتى انتهاء عملية التسليم ومن مميزات هذه أنها تساعد المستلم على معرفة سرعة الزميل وتحديد مكان العصا حتى يتمكن من الاستلام الصحيح. إن المسئولية في هذه الطريقة تقع على الطرفين معاً أي المسلم والمستلم ومن مميزاتها أن عملية التسليم تكون مضمونة وبعيدة عن المخاطرة.

❑ تتابع ٤ × ١٠٠ متر

يعتبر سباق ٤×١٠٠ متر تتابع من المسابقات المثيرة والمحببة لدى المشاهدين وفيه يقف المتسابقين الأربعة كل في بداية الـ ١٠٠ متر المخصصة له.

فيقف رقم (١) في بداية السباق حيث لا توجد منطقة تسليم وتسلم بينما يقف باقي اللاعبين أما في بداية منطقة التسليم والتسلم الخاصة بهم أو قبلها بمسافة مناسبة تسمح بأن تتم عملية التسليم والتسلم في المكان المناسب.

- **البدء**

يكون البدء لسباق ٤ × ١٠م بنفس طريقة البدء لسباق ١٠٠م عدواً من مكان بداية ٤٠٠م وبنفس فروق الحاران - حيث توضع مكعبات البدء بجانب الخط الخارجي للحارة وتبدأ المتسابقة الأولى

من الوضع المنخفض على أن تمسك العصي بإحدى اليدين بحيث ترقد بين السبابة والإبهام ويقبض عليها بباقي أصابع اليد مع السند على السبابة والإبهام ويراعى آلا تلمس العصا الأرض ولا يستقلها اللاعب في عملية الدفع أثناء الخروج من مكعبات البداية . آما بالنسبة لباقي اللاعبين فتكون البدء آما في بداية منطقة التسليم والتسلم او قبلها بمسافة .

- عدو المسافة

بعد إتمام مرحله البدء يبدأ اللاعب في العدو السريع بنفس طريقة العدو ١٠٠ م الا انه علية آن يراعى عند اقترابه من زميلة المستلم ودخوله منطقة التسليم والتسلم آن يعد نفسه لتسليم العصا لزميلة

- العدو داخل منطقة التسليم والتسلم

يمكن للعداء المنتظر ان يقف فى بداية منطقة التسليم او قبلها بمساقة قد تصل الى ١٠ م ويجب عليه ان يستعد لعملية التبديل فى وضع البدء العالى وعند الجرى داخل المنطقة فأنة يجب ان يجرى اما بجوار الخط الداخلى او الخارجى للحاره تبعا لطريقة التسليم حتى يترك لزمليه المسلم مكان للعدو فية دون حدوث عرقلة او خروج عن الحارة المخصصة وعلية ان يصل الى من ٨٠% : ٩٠% من سرعتة القصوى قبل نهاية منطقة التسليم بحوالى من ٣ : ٤ م مكان التبديل وان يركز انتباهة لسماع اشاره استلام العصا من الزميل والا يخرج خارج المنطقة قبل استلام العصا

- **تبديل العصا**

يجب ان يتم تبديل العصا بأسرع ما يمكن وفى آمـــان حتـــى لا تسقط فيتعطل الفريق لا استردادتها وعندما يقترب العـــداء الحـــامل للعصا من المستلم فأنة غالبا مات ينادى علـــى زميلـــة آو يعطيـــة اشاره متفق عليها ليمد ذراعه للخلف لاستلام العصا ـ ويجـــب آن يتأكد المسلم من آن زميلة قد قبض على العصا قبل آن يتركها حتـــى لا تسقط كما يجب ان يمد المستلم ذراعه للخلف في الوضع الســـليم دون آي انحراف وان يستمر في زيادة سرعته أثناء استلامه للعصا

- **الوثب الطويل**

يعتبر الوثب عموما من المسابقات وحيـــده الحركـــة حيـــث آن للوثبة بداية ونهاية وهو محصلة لقوتين إحداهما في الاتجاه الأفقـــي والأخرى فى الاتجاه الراسي . وتتزيد القوه فـــي الأتجـــاة الراســـى عنتها في الاتجاه الأفقي عن الراسي في حالة الوثب الطويل .

والوثب عبارة عن اجتياز الجسم لمسافة ما آما لأعلى آو للأمـــام عن طريق توليد كمية من الطاقة مرتبطة بالقوى الخارجة تســـاعد في توليد قوى متزايدة في السرعة تمكن الجسم من التغلـــب علـــى قوه الجاذبية الأرضية والتحرك في الهواء لفترة معينة .

ولم تكن مسابقات الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمـــر فـــى برنامج الأعياد الأولمبية بل كانت ضمن المسابقة الخماسية للرجـــال كما أنها كانت تؤدى من الثبات ثم من الجرى وكان مكان الارتقـــاء يحدد بحربة أو عمود قبل بداية الحفره .

تتوقف طول مسافة الوثبة على محصلة السرعة الأفقية لسرعة الأقتراب والسرعة الرأسية الارتقاء ــ فكلما زادت سرعة الأقتراب وقوة الأرتقاء معا زادت مسافة الوثبة أى أن الوثب الطويل يعتمد اعتمادا كليا على عنصري القوه في الارتقاء والسرعة .

- **الاقتراب**

الاقتراب يعتبر من أهم مراحل الوثب الطويل وهو عبارة عن العدو بأقصى سرعة خلال مسافة الاقتراب آلي تتراوح بين ما بين ٢٥ ــ ٤٠ م حتى تصل قدم الارتقاء على اللوحة . فكلما تمكن المتسابق من الحصول على سرعته القصوى في أقل زمن كلما قصرت مسافة الاقتراب وعلى هذا فأن نجاح الوثب أو فشله يتوقف على الاقتراب .

- **الارتقاء**

يتم الارتقاء بدفع لوحة الارتقاء بقوة وسرعة وعندما يصل مركز النقل الجسم آلي أقصي ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء فتكون الزاوية من ٧٠ : ٧٥ درجة الزاوية آلي تقع بين قدم الارتقاء والأرض ــ ومما يزيد من فاعلية عملية الاتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة .

وتبدأ عملية الدفع بمجرد تعدية الرجل الحرة لرجل الارتقاء وتساعد الذراعان في الحركة وذلك للمحافظة على أتزان الجسم .

- **الطيران**

أن اوضاع الجسم المختلفة الى تتم فى الهواء بعد الأرتقاء وقبل الهبوط عباره عن سلسلة من الحركات المتصلة بغرض حفظ اتزان الجسم اثناء عملية الطيران.

والمهم فى هذه المرحلة هو رفع مركز ثقل الجيم فبعد الارتقاء مباشرة ينطلق جسم المتسابق مؤديا احدى الطرق المعروفة فى الطيران وهى القرفصاه ـ التعلق ـ المشي في الهواء .

- **الهبوط**

تتم مرحلة الهبوط بعد امتداد الرجل تماما وهبوط الذراعين لأسفل وعندما تلامس الكعبين حفرة الرمي تثني الركبتين فيتقدم مركز ثقل الجسم للأمام حتى يقع فوق القدمين مباشرة وترفع الذراعان عاليا للوقوف علي القدمين .

قانون الوثب وقواعده

١- بين الارتقاء بلوحة من الخشب غاطسة في الأرض بمستوي طريق الجري طولها ١٢٢ سم وعرضها ٢٠ سم وسمكها ١٠ سم وتدهن باللون الأبيض .

٢- ترش الأرض خلف خط الارتقاء مباشرة وبطول لوحة الارتقاء وبعرض ١٠ سم بالرمل حتى يصبح بارتفاع ١,٣ سم عن لوحة الارتقاء .

٣- إذا لمس المتسابق بأي جزء من جسمه خلف خط الارتقاء أو امتداده يعتبر المحاولة فاشلة .

٤- تقاس الوثبة من أقرب أثر في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء عموديا علي هذا الخط .

٥- يجب أن تكون منطقة الهبوط علي مستوي لوحة الارتقاء .

٦- المسافة بين نهاية منطقة الهبوط في خط الارتقاء ٩ م علي الأقل .

٧- لا يقل عرض منطقة الهبوط عن ٢,٧٥ م .

٨- المسافة بين لوحة الاتقاء وحافة منطقة الهبوط ٢ م علي الأقل .

٩- الارتقاء خارج اللوحة محاولة فاشلة

١٠- الهبوط خارج الحفرة محاولة فاشلة .

١١- العودة من الخلف أو ناحية لوحة الارتقاء محاولة فاشلة

١٢- الشقلبات ممنوعة .

١٣- لكل متسابق الحق في ٣ وثبات يأخذ أحسن مسافة له .

مسابقة دفع الجلة :

يعتبر سباق دفع الجلة أحد المسابقات الأساسية في مسابقات المضمار والميدان ويهدف إلي دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة ـ ولقد كان الاعتماد علي المفاهيم السابقة علي قوة اللاعب البدنية كأساس لدفع الجلة ولكن بعد التوصل إلي طرق الأداء الفني الحديث أمكن للاعب له نفس الصفات والمميزات البدنية أن يدفع لمسافة أبعد مع بذل مجهود أقل ويرجع السبب في ذلك إلي أن الطرق الحديثة تهدف أساسا إلي تطبيق ما يمكن استغلاله من

أسس وقوانين الميكانيكا الحيوية بهدف إطالة مسار الحركة أي إعطائها مدي أطول يمكن أثناءه تجميع أقصي ما يمكن من قوي وسرعة لصالح الحركة بقصد رفع مستوي الأداء .

وينص قانون دفع الجلة علي أن الجلة تدفع ولا ترمي وتحقق القوة الدافعة عن طريق انتقال جسم اللاعب عبر الدائرة ومن بداية الدفع حتى نهايته يمر بالعديد من الحركات المحددة التي يؤديها الجسم ولابد لهذه الحركات أن تؤدي كوحدة واحدة ثم وحدة تلو الأخرى دون إنفصال أو توقف في حركة متتابعة متوافقة حتى الانتهاء من الدفع .

وتتوقف طول مسافة الرمية علي سرعة وبزاوية الانطلاق ومقاومة الهواء للأداء وارتفاع مكان خروج الأداء عن الأرض لهذا يتطلب من متسابقي دفع الجلة السرعة والقوة .

حمل الجلة :

إن طريقة حمل الجلة الصحيح يؤثر علي مسافة الرمي فأي خطأ في طريقة حمل الجلة يؤدي إلي اختلال في زاوية الانطلاق فتكون زاوية غير مناسبة وبالتالي تؤثر علي مسافة الرمي .

الطريقة الأولي :

تكون فيها أصابع السبابة والوسطي والبنصر خلف الجلة أما الخنصر والإبهام فيقومان بالسند الجانبي .

الطريقة الثانية :

هذه الطريقة هي الأكثر استعمالا وفيها تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة ويقوم الإبهام وحده بالسند الجانبي .

وقفة الاستعداد :

يقف اللاعب داخل الدائرة للرمي عند الحافة المضادة لاتجاه الرمـــي والظهر في اتجاه الرمي وجسم اللاعب ممتد بارتخاء وثقل الجسم علي القــدم اليمني بالنسبة للاعب والقدم اليسري ممتدة للخلف علي الأصـــابع وبعـد أن يحمل اللاعب الجلة بالطريقة المناسبة له يضعها لتستقر تحـت عظـم الفـك السفلي وفوق عظمة الترقوة بحيث تكون محصورة بيـن الفـك مـن أعلـي والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع الأربعة من الخلـف ــ ويجـب تبـاعد العضد عن الجانب وزاوية ٤٥° تقريبا .

أما الذراع الحرة فتدفع عاليا بميل بسيط للأمام مع الإنثنـاء البسـيط حتى مفصل المرفق ويكون الرسغ في حالة استرخاء .

أما وضع الرأس فيكون عموديا علي امتداد الجسم والنظر للأمام فـي خط مستقيم .

المرجحة التمهيدية وحركة الغطس :

يبدأ اللاعب بثني الجذع أمام أسفل وخفي الذراع اليسرى حيث يخرج الجذع من حدود دائرة الرمي ــ أما الرجل الحرة فتكون وظيفتها حفظ اتـزان الجسم فترتفع إلي أعلي ثم تخفض إلي أسفل مع إنثنائها من مفصـل الركبـة وانثناء الركبة اليمنى نصفا بحيث تتقارب الفخذان حتى يصل الجسم إلي وضع التكور ومنه تنطلق المتسابقة لتؤدي حركة الزحف .

الزحف :

يكون الجسم في وضع التكور فيقوم بمد الرجل للخلف في اتجاه لوحة الإيقاف ورفع الرجل اليمنى للأرض حتى تؤدي الزحلقة فيرتفع مركـز ثقـل

الجسم قليلا وتنتقل القدم اليمنى إلي منتصف الدائرة تقريبا قبل القدم اليسري التي تصل بعدها مباشرة عند مؤخرة الدائرة .

وضع الدفع :

يبدأ وضع الدفع عندما تصل القدم اليمني إلي الأرض في مركز الدائرة وتعتبر هي قدم الارتكاز وتكون ركبتها منثنية بزاوية منفرجة ثم تصل القدم اليسرى علي الحافة الداخلية للقدم عند لوحة الإيقاف وتكون ركبتها مثنية قليلا ويكون وزن الجسم علي القدم اليمنى وتكون الرجل اليسرى تقريبا في مستوى مائل مع الظهر .

الدفع :

عندما تصل القدم اليسرى إلي الأرض علي الجانب الداخلي لها بجانب لوحة الإيقاف فيكون الجسم في أحسن حالة من ناحية تجميع القوى لبدء الدفع ـ فتمتد الرجل اليمنى مع لف القدم للداخل ولف الجذع بسرعة إلي اليسار ليواجه مقطع الرمي ثم يمتد الذراع الأيمن أماما عاليا لدفع الجلة بأقصى سرعة في اتجاه الرمي علي أن تكون الأصابع هي التي شيعتها في اللحظة الأخيرة ـ أما الذراع اليسرى فتبقي كما هي ويتم التخلص من الجلة بعد استكمال عناصر الدفع جميعها .

اتزان الجسم بعد الدفع :

بعد عملية الدفع والتخلص من الجلة يكون اللاعب مندفعا للأمام مواقفا علي القدم اليسرى الأمامية ولكي لا يتخطي دائرة الرمي فيقوم بتبديل الرجلين فاليمنى تتحرك إلي الأمام مع الارتكاز عليها واليسرى إلي الخلف مرتفعة عن الأرض مع مراعاة انثناء الركبة اليمنى لخفض مركز الثقل .

قواعد دفع الجلة :

١- ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم يكون بالقرعة .

٢- إذا اشترك في المسابقة أكثر من ٨ متسابقين فيسمح لكل لاعب بـ ٣ محاولات ـ وإذا كان عدد المشتركين في المسابقة ٨ متسابقين أو أقل يسمح لكل متسابق بـ ٦ محاولات .

٣- تحتسب للاعب أحسن رمية من بين جميع رمياته .

٤- تؤدي الرمية من دائرة .

٥- يبدأ اللاعب الرمي من وضع الثبات داخل الدائرة وتقذف الجلة من الكتف وبيد واحدة فقط .

٦- يجب أن تكون الجلة ملامسة للذقن ويجب ألا تنخفض اليد عن هذا الوضع أثناء أداء الرمية .

٧- يسمح للمتسابق بلمس لوحة الإيقاف من الداخل .

٨- تحتسب محاولة فاشلة إذا لمس اللاعب بأي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو أعلي سطح الطوق الحديدي للدائرة أو لوحة الإيقاف أو الدائرة .

٩- تحتسب محاولة فاشلة إذا انطلقت الجلة بطريقة غير صحيحة أثناء أداء أية محاولة .

١٠- يجب علي اللاعب ألا يترك الدائرة إلا بعد ملامسة الأداة للأرض ثم بعد ذلك يتخذ وضع الوقوف ويترك الدائرة من النصف الخلفي .

كرة اليد

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكـــرة وتاريخ الألعاب ميلاد هذه اللعبة عام ١٩١٧ ببرلين ولذا فهي تعتبر جديدة في العالم كله وبالرغم من عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة وقـــد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة منها إمكانيات بسيطة - سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها - قانونها مبسط تمارس بواسطة كلا الجنســـين ومختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج ، وبالإضافـــة إلـــي فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافســـتها مـــن ســـرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب .

التمرير

يسهم التمرير في نقل الكرة إلي احسن الأماكن المناســـبة للتصويـــب على الهدف وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوي الفريق والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثامن في الفريق نظرا لان الكـــرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب - ويجب مراعاة أن التمريرات بيـــن أفـــراد الفريق ترمي في النهاية إلي اقصر عمل لتصويب الهدف .

وعلى ذلك يجب على جميع الزملاء اتخاذ أماكنهم بصورة تسمح لـــهم بحسن رؤية الزميل الحائز على الكرة أي يظـــهر والـــه وأن يكونـــوا علـــى استعداد لاستقبال الكرة في أي لحظة .

التمريرات الكتفية (الكرباجية)

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طيلة عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز من حدة كبيرة .

و يراعي عند أداء هذه التمريرة

تنقل الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم لمدة ضئيلة في قبضة قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع وتثني الذراع الرامية من مفصل المرفق على الكرة بالأصابع وتثني الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع الضد زاوية قائمة تقريبا .

وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلي اعلي مع مراعاة وضع القدم اليمني أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أما بالنسبة للاعب الأيمن والعكس ويراعي دوران القدم اليسرى وهي قدم الارتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض -ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلي الحركة الكرباجية للدفاع ويراعي تحريك القدم اليمني أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها حتى الجانب الأسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه الظهر نحو الكرة .

كلما قل لف الكرة خلال طير أنها في الهواء أو أتعدم كلما سهل استقبالها بواسطة الزميل ودل ذلك على الأداء السليم للتمرير يمكن أداء التمريرة في مستويات مختلفة من أعلي الرأس حتى مستوي الحوض .

الدفاع

ينتقل من مهاجم إلي مدافع في لحظة فقد الكرة - وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة سريعة من المنطقة الهجومية إلي أماكنهم الدفاعية ومحاولتهم مجابهه هجوم المنافس .ونجاح الفريق المدافع في الرجوع بالصورة الخاطفة السريعة تسهم في حسن تنظيم الجبهة

الدفاعية للظروف المختلفة وفي الوقت المناسب وقبل أن يتمكن المنافسون من إنهاء هجومهم أو قبل محاولاتهم التصويب على المرمى دون إعاقة - ا أذان الدني تأخير في الرجوع تكون نتيجتها إهداء فرصة ثمينة للفريق الآخر لمحاولة التصويب بالإضافة إلي تنبيهه إلي مواطن القوة والضعف لاستغلالها للقيام بهجوم خاطف

وتتم حركات المدافعين سواء بطول الملعب أو قرب دائرة المرمى بطريقة مختلفة وهي :

١- دفاع فرد لفرد .
٢- دفاع المنطقة .
٣- دفاع مركب .

دفاع المنطقة

ويقصد بهذه الطريقة أن المدافع يراقب منافسة في حدود خاصة به - فإذا انتقل المهاجم خارج حدودا علية أن يسلمة إلي زميلة بالمنطقة المجاورة ليتسلم هو غيرة .

ودفاع المنطقة هو أكثر الطرق شيوعا أفضلها استخداما لان مسؤولية الدفاع جماعية مما يتيح مساعدة المدافع في مراقبتة لمنافسة ليتابعة في كل مكان في الملعب بل يتسلم مدافع زميل في المنطقة المجاورة وفي هذا اقتصاد للجهد وتسمح هذه الطريقة للفرق باستأناف هجوم خاطف بسهولة .

ويرتبط الدفاع إلي قسمين منطقة التصويب البعيد ومنطقة التصويب القريب.

طريقة الدفاع (٥-١)

أي وقوف في منطقة التصويب البعيد وخلفة خمسة من زملائه في التصويب القريب .

وتستخدم هذه الطريقة في حالة امتياز مهاجم دائرة وأخر خلفي واحتمال توزيع اللاعبين هو

لقواعد العامة لكرة اليد

- ملعب كرة اليد مستطيل الشكل بطول ٤٠م وعرض ٢٠م .
- يتكون من منطقتين للرمي ومنطقة للعب
- يوضع المرمي في منتصف كل من خطي المرمي
- تحديد منطقة المرمي بخط المرمي الذي يرسم كالآتي - خط طولة ٣م أمام المرمي على بعد ٦م من خط المرمي وموازى له - يوصل طرفا هذا الخط بخط المرمي بربعي دائرة نصف قطرها ٦م
- خط المرمية الحرة (خط الـ٩م) هو خط متقطع يرسم على بعد ٣م من خط منطقة المرمي وموازيا له .
- خط الـ٧ م بطول مترا على بعد ٧م من الحد الخلفي لخط المرمي وموازيا له أمام المرمي .

وقت اللعب

- وقت اللعب لجميع فرق الذكور والإناث هو شوطان كل منـــهما ٣٠دقيقــة بينهما راحة ١٠ دقائق .
- يتبادل الفريقان تصفي الملعب في الشوط الثاني من اللعب .

الفريق

- يتكون الفريق من ١٢ لاعب لا يسمح لا كثر من سبعة لاعبين بــالتواجد داخل الملعب (٦ لاعبن وحارس مرمي)
- يمكن للبلاء الدخول للملعب والعودة في أي وقت بدون أخطـــار المســجل طالما أن اللاعبون المستبدلون قد غادروا فعلا الملعب
- يجب أن يعاقب التبديل الخاطئ برمية حرة للفريق المنافس

لعب الكرة

- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها ٣ ثواني
- أخذ ما لا يزيد عن ٣ خطوات والكرة في اليد
- عند الوقوف أو الجري يجب تنطيط الكرة عدت مرات بيد واحدة ومســكها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين
- لا يسمح بلمس الكرة أكثر من مرة إلا إذا لامست الأرض أو لاعب أخر
- احتفاظ الفريق بالكرة بدون أي محاولة للهجوم أو التصويب على المرمــي يعتبر لعب سلبي ويعاقب هذا برمية حرة للمنافسين

التصويب

أن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف . والفريق الفـــائز هــو الذي ينجح في أصابه مرمي الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساســية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبع عديمة الجدوى إذا لم تتــوج فــي النهاية بالتصويب الناجح على الهدف .

هذا بالإضافة إلي أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمتفــرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

التصويبة الكرباجية

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع و كذلك على الوقت التي تتم فيه التصويبة.

ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنة يفتقد إلي الحدة والقــدرة على التغيير في نوع التصويب وطريقة أدائها

أما التصويب من الارتكاز فبالرغم من افتقاره إلي السرعة التي فــي النوع السابق ألا أنه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنويع فــي طريقة الأداء ولذا تعتبر التصويبة الكرباجية مــن الارتكــاز انسـب الأنــواع وأكثرها شيوعيا .

وتستخدم التصويبة الكرباكية في مستوي الرأس والكتف فــي حلــة عدم وجود عائق في طريق الكرة إلي المرمي مما يسمح بــالتصويب بدرجــة كبيرة من القوة ويمكن أداء هذه التصويبة كما في التمريرة الكرباجيـــة مــن الارتكاز .

كرة السلة

تلعب كرة السلة فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة و أصابه الهدف ، وتلعب على ملعب مستطيل الشكل يقسم من الوسط بخط المنتصف يوازي الخطين النهائيين ويثبت عليهما لوحتان بخط حلقتان معدنيتان وشبكتان من نوع خاص ويطلق على الحلقة والشبكة (السلة) وتبدأ المباراة بقذف الكرة بواسطة الحكم من الدائرة المركزية والتي تقع في منتصف الملعب بين لاعبين من الفريقين المتنافسين و الفريق المستحوذ على الكرة يحاول عن طريق إخلاء أحد الزملاء من الرقابة و وضعة في مكان مناسب لتصوييب الكرة في السلة أصابه الهدف تحتسب بنقطتين .

يحتسب الهدف بثلاث نقاط عند تسجيله من المنطقتين المجددتين بالخطوط التي يشكل منها قوسا يرسم على شكل نصف دائرة .

أما الرمية الحرة فتحسب بنقطة واحدة .

التطور التاريخي للعبة كرة السلة

تعتبر كرة السلة من الألعاب الشعبية فهي اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم – لذلك فهي اكثر الألعاب انتشارا في العالم من جهة عدد المتفرجين و اللاعبين – ولعبة كرة السلة أمريكية الأصل فلقد ابتكرت في أمريكا والذي ابتكرها هو الدكتور (جيمس ناي سميث)ولابتكار هذه اللعبة قصة طريقة أوضحها دكتور (ناي) حينما عهد إلية بمحولة إيجاد وسيلة لسد فراغ الطلبة حينما ينتهي موسم كرة القدم الأمريكية – فلقد

كانت الحاجة ماسة إلي لعبة يمكن ممارستها في الصـالات الداخليـة بعيدا عن الأمطار والثلوج والبرد والصقيع أي في موسم الشتاء بعد انتـهاء موسم كرة القدم وهذا يبين حاجة المجتمع إلي التطور والحركة ولسـد وقـت الفراغ وأيضا للفائدة التي تعود على الطلبة من ممارسة رياضـة مـا حتـى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بعد الموسم الجديد - وبعد عدة محاولات فاشلة لإيجاد حل لهذه المشكلة فكر (ناي) في نظرية التحليل والـتركيب أي تحليـل الألعاب المختلفة إلي مهارات أساسية ثم إعادة تركيب بعض هـذه المـهارات بشكل جديد ثم طرأت له أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدمين وهكـذا بـدأ ميلاد فكرة السلة - ولقد اتخذت اللعبة هذا الاسـم نسـبة إلـي أول هـدف استعمال للتصويب علية كان سلة خوخ فاطلق عليها اسم كرة السلة .

كرة السلة

التمرير

يعتبر التمرير من أكثر الأساسيات في كرة السلة ويعتبر مفتاح نجـاح الفريق في اللعب - ويعتمد التمرير الجيد على دقة وتوقيت اللعب حيـث أن غالبية الحالات تتطلب أن تكون التمرير موجهه بين الصدر المستلم والحـوض وعلى الممرر أن يركز كل طاقته لتوصيل التمريرة لهذه المنطقة وذلك لسهولة استلامه .

والتمريرة معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فـهيا بينـهم وبهذا يحتفظ لاعب كرة السلة باللعب بواسطة التمرير. فالتمرير هو ذلك المبدأ الذي بواسطة يوجد أحد اللاعبين الكرة إلي لاعب آخر في الـهواء أو علـى أرض الملعب أو بالارتداد من الأرض للاعب .

التمريرة الصدرية

تستخدم هذه التمريرة للمسافات التي تصل إلي عشرون قـــدم أو ٦م تقريبا فهي من التمريرات السريعة وهي أكثر التمريرات استخداما في الملعب.

يكون وضع الجسم قدم متقدمة عن الأخرى وتكون القدمان مفتوحـــان بأتساع الكتفين مع ثني الركبة قليلا واليدان ممســـكة بـــالكرة أمـــام الصـــدر والأصابع منتشرة ومحيطة بالكرة من الجانبين والإبهامان متجـــهين للداخـــل وباقي الأصابع متجهة إلي الأمام والمرافقان متجهان لأسفل والعضدين فـــي وضع عمودي وتلامس جانبي الجسم

يمد اللاعب ذراعين أماما وفي نفس الوقت يدفع اللاعب الكرة بحركـة من اليدين مع مد الركبتين عاليا لاستقامة للرجلين وتتطلب هذه التمريرة قـــوة في أصابع اليدين والرسغين ومد سريع من اللاعبين وتؤدي اســـتلام اللاعـــب الكرة ويجب متابعة بأخذ خطوة للأمام في اتجاه حركة الكرة ويجب ان تتوافـــق هذه الحركة مع حركة امتداد الذراعين .

التمريرة المرتدة

تستخدم هذه التمريرة عندما يكون الفريق المضاد طوال القامة وكذلك عندما يكون الخصم بين الممرر والتسليم - ولاستحب إذا كان المستلم قريـــب من السلة - لصعوبة التصويب منها وكذلك فهي غير مأمومة فـــي المســـافات الطويلة .

تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة كما في حالة التمريرة الصديدية تبـــدأ حركة التمرير وذلك بمفرد الذراعين للأمام و لا سفل في اتجـــاه فـــي اتجـــاه الأرض وذلك عن طريق توجيه الكرة بالرسغين والأصابع إلي الأرض لـــترتد منها إلي المستلم ويكون ارتداد الكرة في ثلثي المسافة بين الممرر والتســـليم

وعند مستوى قدمي الدفاع الذي يتعرض طريق التمريرة مع ألا تلمس الكـــرة الأرض قريبا من قدمي الدفاع .

التصويب

يمكن تقسيم التصويب إلي نوعين أساسيين من حيث طريقة الأداء

التصويب من الثبات

التصويب من الحركة

التصويب من الثبات أضمن ويكون أن يؤدي في مسافات أبعد ولكنة ابطأ فـــي الأداء

كما يمكن تقسيم التصويب إلي نوعين بالنسبة للوحة والحلقة

أ- التصويبة المباشرة

ب- التصويبة بالارتداد

ومن التسمية يمكن أن تعرف كلا منهما فالمباشرة هي التـــي تـنزل الكرة فيها من الحلقة دن أن تلمس إلي شئ وفيها يركز اللاعب انتباهه كلـــه على الحلقة و التصويبة المرتدة هي التي فيها تضرب الكرة اللوحـــة أولا ثـــم ترتد منها إلي الشبكة .

التصويبة الصددية

الوقوف في وضع الاستعداد لكرة الســـلة ومســك الكـــرة بالطريقـــة الصحيحة وهي القدمان متباعدتان مسافة مناسبة والجسم في حالـــة ارتخـــاء

وعدم تصلب العضلات – الركبتان مثنيتان قليلا في راحة اليدين وعدم تصلب الأصابع على الكرة والمرفقان ملاصقان للجسم .

طريقة الأداء

من أمام الصدر تبدأ حركة الكرة وتكون الكرة في مستوي الجزء العلوي لجذع اللاعب وتقبض اليدان على الكرة من أعلى ومن هذا الوضع ترسم الكرة في حركتها حركة دائرة فتهبط لا سفل مع ثني الركبتين ثم تقترب من الجسم والصعود لا على مع مد الركبتين وفرد الذراعين حتى تمتد الذراعين تماما من مفصلي المرفق والكتف وفي نهاية حركة امتداد الذراعين توجه الكرة لخط سيرها عن طريق الرسغين وأطراف الأصابع التي تعمل على توجيه الكرة للحلقة فتترك اليدان الكرة في مستوي أعلى قليلا من الرأس.

وتستمر حركة الذراعين بعد دفع الكرة في سهولة ويسر لمتابعة حركة الكرة حتى تصبح مفاصل الجسم كلة مفرودة في اتجاه الكرة .

التصويبة السليمة

لهذه التصويبة أهمية خاصة حيث أن لابد من أن يتقنها كل من يفكر في لعبة كرة السلة – وهذه التصويبة تؤدي في الغالب عقب محاولة في اتجاه السلة واستلام الكرة بالقرب من السلة وعدم وجود لاعب مدافع أمام اللاعب المهاجم بحيث يتاح له عمل خطوات السلم والوثب لوضع الكرة في السلة .

طريقة الأداء

تبدأ خطوات التصويبة السليمة بعد الانتهاء من المحاور مباشرة وذلك بأن تتسلم الطالبة الكرة باليدين على القدم اليمني وفي هذا تعتبر هذه

الخطوة الأولي يعقبها خطوة بالقدم اليسرى في اتجاه السلة بالقرب منها ثــم الطالبة لا على بالارتفاع على القدم اليسرى مع ملاحظة أن تكــون مصلحــة الجري في الارتقاء لا على ما يمكن مع رفع الركبة اليمنى وهي مثنيــة فــي اتجاه السلة – كل هذا مع الاحتفاظ بمسك الكرة باليدين وتحركــها لمســتوي الكتف الأيمن وفي هذه الحالة يكون ظهر اليد اليمنى للخلف والأصابع تشير لا على تجاه السلة واليد اليسرى اسفل الكرة قابضة عليها منعا بخطف والكــرة وحفظ التوازن اللاعب في الهواء – وعند الوصول لا على نقطة فــي القفــز توضع الكرة في اليد اليمنى وفي هذه الأثناء تدفع الكرة بالرســغ و الأصــابع اللذان يعملان على توجيه الكرة للمنطقة المنسبة للتصويب .

المحاورة

هي تنطيط الكرة بين اليد والأرض في مستمرة ومتابعــة وبتوقيــت معين وواحد طول مدة الأداء مع مراعاة التوافق في الأداء بين الذراع واليــد والرسغ والأصابع والعينين وحركة الرجلين أثناء الجري وبين الكرة وتــؤدى المحاورة بالذراعين (اليمني و اليسرى) ويجب أن تكون حركة المحاورة عــن طريق ارتداد الكرة من سطح الملعب أمام اللاعبة يمينا أو يسارا وفي الحالتين علية أن يحمي الكرة بجسمه والمحاورة سلاح ذو حدين إذا حسن اســتخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سببا في انقاذة ومثال هذا اللاعب الذي يجيــد المحاولة بامتياز وسرعة فائقة وحاذق في الخداع بها والهروب من الخصــم باستطاعة اقتناص الكرات المرتدة وعمل هجوم خاطف وسريع

أما إذا أساء استخدام المحاورة فإن هذا يضر بالفريق ضرر بالغ لان المدافع سيخدم جيدا ويحاول أخذ الكرة منه – وإذا أوقف المحاور فإن الخصــم يهاجمة بشدة لا نـه لا يستطيع أن ينتقل بالكرة وفي هذه الحالة من الممكــن أن يبدأ هجوم خاطف مضاد.

الجمباز

إن الجمباز يجب أن يكون أحد النشاطات التي تستخدم في التدريب للياقة البدنية وتشمل الحركات في هذا النشاط أساسا على حركات العضلات الكبيرة - بالإضافة إلي أنها تعمل على تنمية المجموعات العضلية للذراعين والكتف والصدر والبطن - وغالبا ما تهمل هذه الأجزاء من الجسم في بعض الرياضات الأخرى .

بالإضافة إلي أن الجمباز يعمل على تنمية القوة والقدرة فأنه أيضا يساعد على تنمية عناصر أخرى من عناصر الياقة البدنية مثل الرشاقة والمرونة والتوافق والاتزان - كما أنه يضفي (يصف) تحسنا عاما على القوام .ويختص الجمباز كرياضة بمفهوم خاص حيث ينصب التركيز فيه على التوافق والمهارة.

ونجد بعض الأشخاص الذين لا تتناسب قدراتهم وأحجامهم مع بعض الرياضات الاحتكاكية ما يرضي ميولهم التنافسية في مزاولتهم لرياضة الجمباز بالأضافة إلي الرضا عن أنفسهم لما يقومون به من انجاز لحركات بدنية ماهرة .

وإلي جانب تنمية الجمباز لتلك العناصر البدنية سالفة الذكر فأنه أيضا يعمل على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والشجاعة والثقة حيث أن رياضة الجمباز رياضة فردية فإن اللاعب أو اللاعبة هو الشخص الوحيد الذي يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه في تعلم حركات جديدة - مع تكراره لتلك الحركات فإنه يكتسب عادات تتعلق باتخاذه القرارات الحاسمة والتي لابد أن تكون صحيحة لكي يكمل تلك الحركات .

- الأرضي

تتميز الحركات الأرضية بالرشاقة والمرونـــة والســـرعة والتسلســـل والاستمرار والتوافق العضلي والعصبي . وهي أحب الأجهزة بالنسبة للاعبـات لأنـها تعطي لياقة بدنية عالية لباقي الأجهزة وجميع الرياضات الأخرى عمومـا كذلك يسهل الوصول فيها للهدف ولتوفر عامل الأمان لســـهولة الســند فيــها كذلك يسهل إيجاد مكان مناسب لادائها ويمكن أن تلعب في ملاعــب مفتوحـــة فهي تساعد على انتشار اللعبه كذلك استعمال الموسيقي فيــها يســاعد علـــى تنميه الإحساس بالحركة والجمال وتتكون الجملة الأرضية من :-

- صعوبات لا تقل عن خمسه
  - حركات راقصه .
  - دورانات .
  - وثبات .
  - أوضاع ثابته .
  - موازين .

- الدحرجة الأمامية من الثبات

تعتبر الدحرجة الأمامية من اســـهل الحركـات علـــى الأرض ومـــن الضرورة القصوى عند أدائها أن تثني اللاعبة رأسها على الصدر مــــع ثنـــي العمود الفقري للأمام - ثني الركبتين تجاه الصدر مع تلامس القدمين للمقعــدة وكلما تكور الجسم كلما نجح الأداء وسهلت الحركة - وإذا ما أديت من وضـــع الجثو تكون اليدان على الأرض والأصابع تشير للأمام - ثني الرأســـي تجـــاه الصدر وبمرجحة بسيطة مع دفع الأرض بالرجلين يدحرج الجسم للأمام حـــول محوره العرض .

ويلاحظ أن يوضع خلف الرقبة وخلف الرأس بين اليدين مع اسـتمرار الدحرجة على اللوحين والظهر دون تقطع بالإضافة إلي مسك مقدمة السـاقين باليدين.

▫ الشقلبه الجانبية

وهي عنصر غالبا ما نجده في الحركات الأرضية وتختلف الشـقلبات عن الدحرجات في إنها تعمل على امتداد الجذع عكسي الدحرجات التي تعمـل على إنثنائه ويمكن أن تؤدي الشقلبة الجانبية مـن وضـع الوقـوف أومـن الاقتراب بالجري وعندما تؤدي من الوقوف يلاحـظ أن الوضـع الابتدائـي والنهائي واحد والوضع الابتدائي للشقلبة الجانبية هو وقوف فتحا الذراعـان جانبا عاليا يصنع الذراع الأيمن مع الرجل اليسرى والذراع الأيسر مع الرجـل اليمني خطا مستقيما تقريبا حيث أن الوضع الابتدائي والنـهائي واحـد فـأن الحركة تنتهي عند الوصول إلي هذا الوضع مرة أخرى ومن الوضع الابتدائـي ترفع اللاعبة رجلها اليمني ثم تضعها علي الأرض مرة أخرى وتثـني جذعـها ناحية اليمين مع مرجحة خفيفة ثم تضع يدها اليمني التـي تشـير أصابعـها للخلف على الأرض وعندئذ تترك الرجل اليسـرى الأرض بمرجحـة كبـيرة وتؤخذ الراسي للخلف وبدفعة قوية مـن الرجـل اليمنـي تتشـلقب اللاعبـة بانسياب ورجليها مفتوحتين لمتر على وضع الوقوف على اليدين ثـم تدفـع الأرض بقوه والذراع الأيسر ثم تهبط عل الرجل اليسرى إلي وضع الوقـوف على اليدين وليس من الضروري في ذلك أن تتحكم اللاعبة قبل في الوقـوف على اليدين .

▫ الوقوف على اليدين

في الوقت الذي يمكن تعليم الوقوف على الرأسي والساعدين بسـرعة يلقى تعليم الوقوف على اليدين صعوبات كبيرة . للوصول إلي القـدرة علـى التحكم في هذا الوضع يتطلب الأمر تمرينا جيدا وتسكن الصعوبـة فـي هـذا

الوضع يعكس الوقوف على الراسي والوقوف على الساعدين في أن قاعدة الأرتكاز صغيرة ومركز ثقل الجسم مرتفعا مما يؤدي إلي صعوبة الاحتفاظ بالاتزان كما أنه يتطلب إحساسا جيدا بالتوازن إلي جانب قوة الارتكاز .

وللوقوف على اليدين يراعي الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين ومتباعدتين عن بعضها باتساع الصدر وأصابع اليدين متباعدتين وتشير إلي الأمام مع لف المرفقين في هذا الوقت للداخل .

ويتم الوقوف على اليدين من أوضاع مثل وقوف الوضع إماما تمرجح الرجل اليسري أماما عاليا مع مرجحة الذراعين إماما عاليا والهبوط برجل المرجحة على الأرض ومرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا مع وضع اليدين علي الأرض واستمرار مرجحه رجل المرجحة لأعلى متبوعة بالرجل الأخرى بعد دفع الأرض تصل اللاعبة إلي وضع الوقوف على اليدين وأصابع القدمين تشير إلي أعلي وتقوس الرقبة ويصبح في مجموعة في وضع عمودي مستقيم .

الوقوف على الرأس

وهي حركة شائعة يميل إلي أدائها كثير من الناس حتى الأطفال وتشتمل عليها تقريبا جميع التمرينات الأرضية وهي تؤدي دون صعوبة تذكر نظر الإمكانية الاحتفاظ بالتوازن بسهولة فائقة بواسطة وضع الرأسي واليدين على الأرض

وتبدأ من وضع السجود يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام ثم توضع الرأس بالجبهة على الأرض بحيث تصنع مع اليدين مثلثا متساوي الساقين وبمرجحة إحدى الرجلين عاليا متبوعة بالأخرى ودفعها للأرض مع دفع الحوض عاليا تنتقل اللاعبة للوقوف

على الرأس مع مد الجسم في نفس الوقت بحيث تكون أطراف أصابع القدمين على خط مستقيم مع الراسي .

▫ حصان القفز

جهز حصان القفز من أجهزة الجمباز التي يرجع تاريخ استخدامها منذ اكثر منذ ٢٠٠ سنه منذ اهتم الإغريق بأداء القفزات المختلفة على الحصان لما يحتويه من عناصر قيمة مثل الجري والقفز والوثب والطيران في الهواء وذادت الاثاره في تخطي العوائق مثل السور أو حائط بالدفع باليدين زيادة الدفع بالرجلين أيضا ولقد كانت أنشطة الإنسان القديم مرتبطة بالحصان اذ كانت قدراتهم على الأداء للبقاء على قيد الحياة تتوقف على مهارتهم في ركوب الحصان – وحتى عندما طور الحصان كجهاز من أجهزة الرياضة كان هناك تشابه حيث وضع ذيل من ناحية ورسم رأسي من الناحية الأخرى .

ولكي يحق لأي لاعب الاشتراك في بطولة جمباز محليه أو دولية لابد لها أن تؤدي جملاً حركية على عارضة التوازن والعارضتان المختلفتان الارتفاع والحركات الأرضية مع أداء قفزتين متساويتين أو مختلفتين على حصان القفز ويعتبر حصان القفز من أعرق الأجهزة التي بدأت بها رياضة الجمباز لما له من إثارة وتشويق وخاصة للمبتدأين ويمكن الاستعانة بأجهزة بديله في بداية التدريب مثل الصندوق المقسم .

القفز فتحاً علي الحصان

▫ الاقتراب

تلعب سرعة الاقتراب دوراً كبيراً عن جودة القفز وهو عبارة عن جرى متدرج في زيادة السرعة حتى تصل اللاعبة إلى سرعتها القصوى قبل وطء السلم وفي هذا الصدد يجب مراعاة أن مسافة الاقتراب والسرعة المراد الحصول عليها يتوقفان علي أداء ومستوى تعليم اللاعبة وأيضا على

ارتفاع وطول الجهاز ونوع السلم وبالإضافة إلى صعوبة القفزة بالنسبة للاعبة نفسها .

يجب أن يكون الجري غير متصلب – حرا غير مقيد مع مراعاة أن يكون تلامس الأرض بمقدمة نعل القدم حتى قبل النزول علي السلم بقليل وقبل مكان السلم بمتر أو اثنين تتسع خطوات الجري بعض الشيء .

- النزول والدفع علي السلم (الارتقاء)

إلى جانب العناية بسرعة الاقتراب لابد من الاهتمام بالنزول والدفع علي السلم نظرا لان هذه المرحلة من سير الحركة ذات اثر جيد في إنجاح القفزات وتعمل السرعة في اتجاه الجري إلى جانب قوة وزاوية الدفع علي تحديد سير طيران مركز نقل الجسم ويلاحظ أن يبدأ دفع السلم والنزول عليه في خطوة الجري الأخيرة .

- مرحلة الطيران الدولي

مع بداية الارتكاز بشيء مفصلا الفخذين بشدة وفتح الرجلين ورفع المقعدة عاليا ووصول الجذع للمستوى الأفقي مع استمرار امتداد الذراعي – ويؤدى الارتكاز لفترة وجيزة جدا وبعد دفع اليدين للجهاز تمرجح الذراعان إماما عاليا مع فرد الجذع لأعلي وبهذا تصل اللاعبة لمرحلة الطيران الثانية إلى يكون الجسم فيها مفرودا لتهبط علي الأرض بعد ضم الرجلين والقيام بالهبوط .

- الارتكاز والدفع ومرحلة الطيران الثانية

مع بداية وضع اليدين والضغط علي الجهاز يستمر الجسم في الحركة أماما نتيجة للقصور الذاتي بحيث تعمل الذراعان كرافعة وعند وصول منطقة الكتفين للمستوى الراسي فوق قاعدة الارتكاز يحدث الدفع من الجهاز كما

يجب أن ينتهي هذا الدفع أيضا حسب تركيب القفزة ويجب مراعاة أن توضـــع اليدان باتساع الصدر .

ب الهبوط

يحدث أثناء مرحلة الطيران الثانية في جميــع القفــزات والاتكازيــة تقريباً مد فى الجسم فوق الجهاز أو بعد مباشرة - ولهذا يتحتم أن تعد اللاعبة نفسها للنزول الصحيح بأن توجه قدميها لموضع الهبوط ويتم الـــهبوط علـــي مشطى القدمين المضمومين الذي يتبعه انثناء مفـــاصل الركبتيــن والفخذيــن بغرض امتصاص قوة الهبوط .

الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين ويتكون لكل فريق من ٦ لاعبين ويفصل الفريقين بواسطة شبكة موضوعة علي منتصف ملعب مقاسه ١٨×٩ م وهدف اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس وإجباره علي فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب ويسمح لكل فريق يلعب الكرة حتى ثلاث لمسات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة وتضرب الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المناسبة لكل سن يمارسها الأفراد بقدر ما يستطيع كل منهم ان يبذل من جهد وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تصلح للجنسين فالرجال والنساء بيزاولونها كما يمكن اختلاط الجنسين عند لعبها لتصبح وسيلة اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ وتعد هذه اللعبة من أقل الألعاب تكلفة من الناحية المادية وهذه الناحية لها اعتبارها في انتشار لعبة الكرة الطائرة .

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بعدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود في أغلب الألعاب الجماعية الأخرى - كذلك تؤدى ممارسة الكرة الطائرة إلي رفع مستوى اللياقة البدينة العامة للأفراد فهي تنمى بعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والمرونة في حالة الممارسة وفق برنامج محدد وكذلك تمتاز بسهولة تعلم وأداء بعض مهاراتها في فترة وجيزة نسبيا .

- الإرسال

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريقين والذي يضرب الكرة

باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس .

- **الإرسال من اسفل المواجهة**

يعتبر من اسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والآنسات لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح – إلا انه من السهل علي الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى أماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس .

طريقة الأداء

- **المرحلة الأولى**

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجها للشبكة مع ثنى الركبتين قليلا وبخفة ويكون وضع القدمين قدم تسبق قدم الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة – مع ميل الجذع والرأس للأمام قليلا وثقل الجسم علي القدمين بالتساوي .

- **المرحلة الثانية**

قذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف – تأرجح الذراع الأيمن إلى الخلف مع انثناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم إلى القدم الخلفية ثم تؤرجح الذراع للأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوي الحوض تقريباً – وينقل الجسم علي القدم الأمامية وتضرب الكرة باليد وهى مجوفة متخذة شكل السطح الخارجي للكرة وتكون الأصابع مفردة ومضمومة أو تضرب بكلوة اليد أو بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة – وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة إلى مكان المراد إيصال الكرة له .

المرحلة النهائية

تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة إماما والجسم مفرده والركبتان مفردتان ونقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ للاعب مركزه في الملعب .

الإرسال من اعلي مواجه

يعتبر اكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا في المباريات بين اللاعبين المتقدمين - ويعتبر إرسال هدفا ومحققا حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك السليم من التوجه والتحكم بدقة في المكان المناسب في ملعب الفريق الخصم حيث أن المنحنى الذي تسير منه الكرة يكون منخفضا وتكون حركة الكرة سريعة مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله ولتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة ينصح بتعليمه وإتقانه للاعبين .

طريقة الأداء

المرحلة التمهيدية

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان ومتوازيتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان قليلا والجذع مستقيما والنظر للأمام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له تحمل الكرة علي راحة اليدين أو علي راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب .

المرحلة الرئيسية

يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلي مسافة مناسبة وتتراوح ما بين ٥ -٧م أما الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثنى الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفا ولفه قليلا

جهة اليمين – ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المـراد توجيه وسقوط الكرة فيه في ملعب الفريق المنافس – حيث ينتقل ثقل الجسـم معظمه علي القدم الخلفية قبل ضرب الكرة ويحدث انثناء خفيف في الركبتيـن – ففي اللحظة التي تبدأ بها الكرة في السقوط تمتد مفاصل القدم الخلفية بينمـا ترتفع الذراع الضاربة إلى أقصى مداها لأعلي وللأمام لتقابل وتضرب الكـرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة أو المجوفة مما يجعل الكـرة فـي حركـة دوران اثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنـافس بعد مرورها فوق الشبكة – وينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية فـي لحظـة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة .

- **المرحلة الختامية**

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة لأعلي ومائلة قليـلا حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأماميـة ويقـوم اللاعـب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه .

- **التمرير :**

هو استلام الكرة باليدين او بيد واحـدة مـن اعلـى أو مـن اسـفل بتوجيهها لأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين .

والتمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيـث يتوقـف نجـاح الفريق علـى مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكـرة فـي كـل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية .

وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التـي يسـتخدمها الفريق في اللعب فهو يرتبط في المهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والاعـداد للضرب الساحق وذلك من خلال اتقان الفريق اداء كل التمريرات بمهارة ودقـة وكفاءة ويستطيع مباغتة الخصم باداء كل انواع الضرب الساحق وتنفيذ خطـط اللعب الموضوعة من قبل المدرب بنجاح .

ويستخدم في مهارة التمرير اطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب اكثر من أي جزء أخر من الجسم ويمكن ان نعتبر الإعداد تمرير ولكن اكثر دقه نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبط بالضربة الهجومية .

- **التمرير من أعلى للأمام :**

التمرير من أعلى على اللاعب ان يتخذ وقفة الاستعداد المناسبة لاستلام الكرة التي سيقوم بتمريرها وعلى اللاعبون ان يتعودوا على اداء وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة والاحتمالات المختلفة لمكان وارتفاع الكرة بالنسبة للاعب والتمرير من اعلى للأمام هو أكثر انواع التمرير استعمالا واضمنها لسهولة ادائه ويعتبر اساسا لجميع التمريرات حيث يتوقف اداء اغلب التمريرات للكرة الطائرة على اتقان اداء هذا النوع من التمرير لذا يجب على المدرب من البداية تعليمه واتقانه للأعبين .

- **المرحلة التمهيدية .**

يقف اللاعب وقفة الاستعداد حيث يقف اللاعب والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى الركبتان مثنيتان قليلا ثقل الجسم موزع على القديمن بالتساوي الجذع مائل قليلا للأمام الرأسي عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة الذراعان مثنيتان قليلا وأمام الجسم والمرفقتان لأسفل وللخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على شكل الكرة

- **المرحلة الرئيسية .**

عند وصول الكرة الى ارتفاع ١٥-٢٠ سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدان الى أعلى قليلا لاستقبال الكرة وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا نظرها في الاتجاه المطلوب فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما

متباعدان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الابهام والسبابة وعند لحظة الملامسة يجب ان تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمريرة بمد جميع مفاصل الجسم والعقبين والركبتين والجذع والذراعين بحيث يتناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد تمرير وتوجيه الكرة اليه وكما يجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لاعطائها القوة المطلوبة و المناسبة .

- **المرحلة الختامية .**

بعد تنفيذ التمريرة وفرد جميع اجزاء الجسم والذراعين على اللاعب المحافظة على توازنه والتحكم بالجسم في نهاية الحركة وذلك بنقل الرجل الخلفية للأمام واستعداد لاستقبال الكرة من الزميل او من الفريق الخصم .

- **التمرير من أسفل .**

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى اقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمرير من أعلى والذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم ويفضل استخدام التمرير من اسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الارسال كالدفاع عن الارسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى او الثانية وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل واتجهت الى خارج حدود الملعب ويؤدي التمرير من اسفل غالبا بالساعدين متجاورين معا مع التصاق الإبهامين ببعضهما البعض للحصول على مسطح كبير بامتصاص قوة الضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح وقد يستخدم بيد واحدة في حالة وصول الكرة الى اللاعب فى مستوى منخفض .

- **التمرير من اسفل باليدين .**

يعتبر التمرير من اسفل باليدين من اكثر انواع التمرير استخداما بحيث يستخدم في الدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية .

يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد العاديـــة القدميـــن متبـــاعدين باتســـاع الحوض قدم تسبق الاخرى او متوازيين وثني قليل بالركبتين ميل الجذع قليـــلا للأمام والذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتـــان والرأس عمودي على الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة وعنـــد ضـــرب الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة وذلك حسب المسافة المراد تمرير الكـــرة اليها وقوة الكرة القادمة لامتصاص قوتها ويقوم اللاعب بضرب الكرة بمنطقـــة الساعدين مع الركبتين والوصول الى وضع الوقوف على الامشاط والذراعـــان تصل بمحاذاة الصدر .

- الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فـــوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونيـــة والـــهدف مـــن الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطـــة مـــن نقـــاط المباراة او الحصول على الارسال ويتطلب هذا النوع من المـــهارات نوعيـــة معينة من اللاعبين يتميزوا في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بـــالنفس وارتفاع القامة وقوة العضلات الرجلين والسرعة الفائقة والرشاقة والتوافـــق العضلي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضـــرب والدقـــة فـــي الاداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالاضافة الى ذلـــك الـــهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه ولهذا لا يســـتطيع جميـــع اللاعبين ان يقوموا باداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجســـمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية .

- طريقة الاداء .

- مرحلة الاقتراب .

هو جري اللاعب الضارب للضربة الساحقة للمنطقة التـــي ســـيؤدى منها الوثب ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر لـــها ايقـــاع معيـــن وتكـــون

المسافة من ٢ – ٤ م . فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ويستلزم ان تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة واما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة وتمتد الذراعان من اسفل للخلف عاليا بقدر الامكان اثناء الخطوة الأولى حتى تصلا بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية

- **مرحلة الارتقاء.**

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين الى القدمين ثم الامشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل واثناء حركة نقل الجسم من العقبين الى الأمشاط تبدأ الذراعان في الأرجحة من الخلف لأسفل ثم اماما بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثنيتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين لحصول على قوة دفع عند الوثب .

- **مرحلة الضرب .**

عند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع ممكن اثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الأمام لاعلى حيث تثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق اعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب اما الذراع الغير ضاربة فتكون مفرودة امام الجسم بمستوى افقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب بدفع اليد لأعلى والأمام وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل اليها اللاعب وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط .

- **مرحلة السوط .**

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لاسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون بمحاذاة الكتف ويجب

ان يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون ان يتجاوز خط المنتصف ويجب تجنب صدمة الهبوط .

الصد

الصد هو عملية يقوم بها لاعب او اثنين او ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الامامية مواجها للشبكة او قريبا منها وذلك بالوثب لاعلى مع مد الذراع او الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

ويعتبر الصد من المهارات الاساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب امام الضربات الهجومية من ضرب الكرة ساحقا فوق الشبكة او امتصاص قوة الضربة الساحقة لذلك فإن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواضعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في لعبة الكرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد اما بثلاث لاعبين فهم يزيد من مسئولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي .

أنواع الصد .

الصد الهجومي .

في هذا النوع تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدان اثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الخصم .

الصد الدفاعي .

وفيه يتم شقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد ان تكون قلت قوتها وفقدت خطواتها بحيث يمكن لفريق ان يستغلها في

الاعداد للضربات الساحقة وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان وثني مفصل الرسغ بحيث تميل الايدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتها للكرة اثناء الصد .

- طريقة الاداء .
- وقفة الاستعداد .

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار ٠,٥ – ١ م فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف او اخذ خطوات جري والنظر يكون الى المهاجم المنافس

يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الاعاقة اثناء التحرك .

- الوثب .

يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا مرجحة الذراعين جانبا اسفل عاليا مع حفظهما قريبين من الجسم للمساعدة في اداء حركة الوثب .

- الضرب .

تكون اليدان قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعان وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي اما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعان تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين خلفا ثم أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

تكون ايدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وحفظها للأمام .

ينحنى الجسم ويميل للأمام مد مفصل الفخذ والساقين قليــــلا للأمـــام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء .

- الهبوط

بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة على اللاعب سحب الذراعيـــن للخلف وللأعلى على جانبي الرأس .

ثني الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقيـــن للخلـــف بحيث تصبح اليدين امام الجسم بدون لمس الشبكة .

ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط .

يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد لاداء اللمسة الثانية في حالـــة عدم نجاحه في الصد .



مسابقات الميدان والمضمار

التطور التاريخي لمسابقات الميدان والمضمار :

يرجع تاريخ مسابقات الميدان والمضمار إلي تاريخ الإنسان نفسه فقد كان الأب في العصور الأولي أول من علم هذه المسابقات لأبنائه حيث كانت الحياة عند الإنسان تتوقف علي قدرته علي الحصول علي غذائه عن طريق الصيد والقنص والدفاع عن النفس – لذا حرص الأب علي أن يعلم أبنائه كيف يتسلقون الأشجار وكيف يرمون الحراب وكيف يعدون وكيف يشبون .

لقد كان النشاط البدني هو طابع حياته المميزة كنشاط عادي . هذه الحياة الفطرية كانت تتطلب من الإنسان أن يكون دائما مستعدا فهو يجري في مطاردة فريسته – أو يهرب من وحش كاسر – يتسلق الجبال – يثبت القنوات ويسبح لصيد الأسماك أو اجتياز مانع مائي يقذف بالأحجار درءا لخطر عدو – أو طمعا في إسقاط بعض الثمار كل هذه الحركات الطبيعية كالجري والرمي والوثب والتعلق والتسلق والسباحة وغيرها من أنواع النشاط الفطري كان يقوم بها الإنسان الأول للحفاظ علي حياته والتلاؤم مع البيئة التي يحيا فيها .

وبتطور البشرية وظهور مجتمعات أكثر استقرار كان لابد من قيام أفرادا يتولون السلطة فكان يتزعم القوم أكثرهم قوة وشجاعة وبأسا فظهرت المنافسات الفردية التي تعتمد علي قوة الفرد وسرعته ومهارته كشكل بدائي للنشاط الرياضي التنافسي .

أما الآن فقد تغيرت نظم الحياة تغييرا شاملا ولكن لا تزال طبيعة الإنسان واحدة من حيث تركيب أجزاء جسمه ووظائف أعضاءه ودوافعه الطبيعية إلي ممارسة مثل هذا النوع من النشاط الحركي .

مسابقات الميدان والمضمار عند القدماء المصريين :

يجد الباحث في تاريخ الفنون الرياضية عند قدماء المصريين من أدوات ونقوش بمسابقات الميدان والمضمار الذي يبدو فيما خلفوه من أدوات ونقوش ورسوم في مقابر بني حسن ومعابد وادي الملوك وادفو واندرد وسقارة بتربية اليء وأعداد الشباب للقتال والعمل علي بناء دولتهم التي يشيد لها التاريخ بعظمتها وقوتها وتقدمها عن ... الأمم الأخرى فقد مارس القدماء المصريين الجري كما أوضحت لنا نقوشهم علي جدار مقبرة ماحوتي في تل العمارنة وكذلك فكان لا يسمح لأولاد الملوك والأمراء بتناول إفطارهم إن لم يقوموا بالجري مسافة ميلين وكذلك وجد في هرم سقارة المدرج في أحد المشاهد أن الملك زوسر يجري في أو لمضمار منحني في العالم في عيد ملكه الثلاثين ليثبت للشعب أنه مازال قادرا علي الحكم وقد كان عمره في ذلك الوقت سبعين عاما وقد وجدت وثيقة في مقبرة بتاح حتب في سقارة تشرح فيها طريقة الوثب العالي في ذلك الوقت حيث يجلس لاعبين متقابلين يرفعان أيديهما شبرا شبرا فوق قدمهما لكي يتخطى المتسابق هذا الارتفاع وهذه الطريقة في الوثب تستعمل حتى الآن في ريفنا .

تاريخ الألعاب الأولمبية وعلاقتها بمسابقات الميدان والمضمار

لا أحد يعرف بالضبط متي بدأت الألعاب الأولمبية اليونانية القديمة حيث أوضحت النقوش القديمة أن أول تسجيل للفائزين في الدورات الأولمبية كان عام ٧٧٦ قبل الميلاد ولقد أطلق علي هذه الألعاب تقام علي مستوي ديني فلم يكن يسمح بالاشتراك فيها لأي شخص ذو سابقة أو تشويه شائنة أو له أي صلة بشخص له سابقة وكان الاشتراك فيها أول الأمر قاصرا علي الإغريقيين فقط .

ولم يكن في برنامج الألعاب الأولمبية لمدة طويلة سوي مسابقات المضمار حيث أنشأ الإغريق أول مضمار في الجنوب الشرقي من أولمبية تحت سطح الجبل المقدس (كرونس) أقيمت فيه أول الأعياد الأولمبية في التاريخ .

وظلت الدورات الأولمبية القديمة مقتصرة علي سباق واحد للجري مسافة ٢٠٠ ياردة في خط مستقيم وذلك لمدة ١٣ دورة – وفي الدورة الأولمبية الرابعة عشر أضيف سباق للجري يتكون من دورتين طول الاستاد أي حوالي ٨٠٠ ياردة تقريبا – وفي الدورة الخامسة عشر أضيف سباق ثالث للجري يتكون من ١٢ دورة طول الإستاد أي حوالي ٢٥ ميل وفي الدورة الثامنة عشرة أضيف سباق خماسي يتكون من :

" الوثب الطويل – رمي الرمح – عدو .. ٢ ياردة – رمي القرص ...

وكانت هذه أول دورة يدخل فيها سباق آخر هو المصارعة الي جانب سباقات الميدان والمضمار – ثم بعد ذلك دخلت رياضات أخرى مثل شد الحبل ورفع الأثقال والجمباز وكرة القدم – ثم دخل سباق الماراثون تخليدا لذكري البطولة التي قام بها (فديوس) الذي جري من أثينا إلي أسبرطة لمسافة حوالي ١٥٠ ميل في ٤٨ ساعة لطلب النجدة لصد العدوان ثم عاد ليشترك في الحرب حتى انتصر جيشه في موقعة قرب ماراثون لمسافة ٤٢,١٤٧ ميل فجرى إلي بلده أثينا حتى لفظ أنفاسه الأخيرة مع عبارة النصر .

واستمرت الألعاب الأولمبية القديمة تقام بصفة مستمرة وكان الفائزون فيها يمنحون جوائز كانت في البداية عبارة عن إكليل من أغصان الزيتون يزين بها رأس الفائز . وكانت تلك الأغصان تقطع من شجرة زيتون مقدسة غرسها (هرقل) خلف معبد (زيوس) وكان يقطع هذه الأغصان صبي من أب وأم إغريقيين علي قيد الحياة – علي أن يكون مولود بشبه الجزيرة اليونانية .

ثم تطورت الجوائز إلي جوائز مادية وظهر الاحتراف مما أدي إلي دمار صرح الرياضة اليونانية الجبارة حيث حرم القيصر (سيودبسيوس) الألعاب الأولمبية عام ٣٩٣ بعد الميلاد خلال الدورة الثالثة والتسعون .

تقسيم مسابقات الميدان والمضمار

أولا من حيث المكان :

١- الطريق :وتؤدي فيه مسابقات المشي وجري المسافات الطويلة واختراق الضاحية والماراثون (٤٢,١٩٥ كم)

٢- الميدان :ويؤدي في الميدان سباقات الرمي والوثب علي اختلاف أنواعها وهي:

أ – مسابقات الرمي والدفع(جلة – قرص – رمح – مطرقة)

ب – مسابقات الوثب والقفز(عالي –طويل –قفز بالزانة – الثلاثي)

٣- المضمار :ويؤدي فيه المسابقات التالية :

أ – مسابقات عدو المسافات القصيرة للرجال والسيدات .

ب – مسابقات جري المسافات المتوسطة للرجال والسيدات.

ج – مسابقات جري المسافات الطويلة للرجال والسيدات.

د – مسابقات المشي للرجال والسيدات .

هـ – مسابقات الحواجز والموانع للرجال والسيدات .

و – مسابقات التتابع للرجال والسيدات .

ثانيا من حيث الجنس :

مسابقات للرجال

مسابقات للسيدات

ثالثا من حيث نوع الحركة :

١- الحركة الوحيدة :هي الحركة التي تؤدي لمرة واحدة ولها بداية ونهاية (الرمي – الوثب)

٢-الحركة المتكررة :وهي الحركة التي تتكرر لعدة مرات ولها بداية وليس لها نهاية (الجري – المشي – الحواجز – التتابع)

مسابقات الميدان والمضمار تخدم جميع الأنشطة الأخرى :

مسابقات الميدان والمضمار تكسب الشباب لياقة بدنية عامة وخاصة فهي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلي ما يعرف بالفروع الرياضية – فإذا كان الأساس متينا وثابتا وصل اللاعب إلي مهارة عالية من الأداء أما إذا كان الأساس هشا نوعا ما وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي تبني عليها أساسيات اللاعب ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة .

وإذا قمنا بتحليل أي نشاط رياضي ومتطلباته من لياقة بدنية مرتبطة بمكونات المهارة الأساسية نجد أن أي نشاط رياضي يحتاج إلي عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي (القوة – التحمل – السرعة – المرونة – الرشاقة) وهذه المكونات في حد ذاتها المكونات الأساسية التي تعتمد عليها مسابقات المضمار والميدان لذا فمسابقات الميدان والمضمار تعتبر في حد ذاتها اختبارات ومقاييس لهذه المكونات . لذلك فهي تدخل ضمن البرامج التدريبية لمختلف الرياضات والأنشطة الأخرى [illegible]

ويحدد ذلك توقيت الساعة وقياس المتر للتسجيل للزمن والمدى والارتفاع .

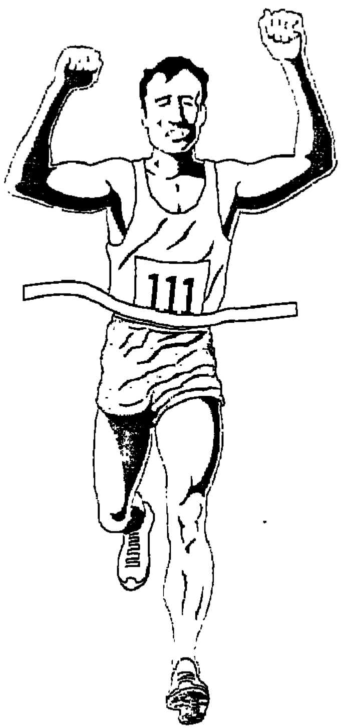
ومن ذلك يتضح أن لاعب مسابقات المضمار والميدان في إمكانه تأدية أي نشاط رياضي آخر .

البدء : كانت عملية بدء السباق عند الإغريق بسيطة إذ كانوا يحضرون خطأ عن بداية المضمار يصطفي عليه المتسابقون لبدء السباق ويقابله عند نهاية السباق خط آخر يعتبر خط نهاية السباق .

وهناك حقائق موضوعية أثبتت أن العدو كان ضمن مسابقات الأعياد الأولمبية القديمة ففي إستاد دلفي يوجد ٢٠ حجرا من الرخام للبدء وفي كل حجر حفرتان يضع فيها المتسابقون القدمين وبالقرب من الحفرتين يوجد تجويف وفي كل تجويف يوضع عامود وبه خيط في الحفرة الخاصة بكل لاعب وتشير المراجع اليونانية أن الإذن بالبدء يشد الخيط مرة واحدة فتقع الأعمدة ويسمح للاعبين بالانطلاق وبعد ذلك حدد خط النهاية بالمكان الذي توجد به جوائز السباق تم أصبح الحكام يجلسون أمام خط النهاية لتحديد الفائز بالسباق .

وكانت المرحلة التالية ترمي إلي تثبيت خطي البداية والنهاية فوضعت أحجار متلاصقة في شكل مستقيم وأصبح ثابتا مع جعله في مستوي الأرض .

فكرة دافي للخروج من الحفرة واضحة فإنه يركز علي استخدام الذراعين بطريقة مميزة – كما أن الدفعة الأولي تأتي من القدم الأمامية رغم أنه يجب أن تتشارك القدماء في لحظة واحدة – وعند سماع طلقة المسدس يمرجح الذراع الشمال للأمام مع إنشاء المرفق ويمرجح الذراع الأيمن للخلف مباشرة – مع ضرورة التحرك للأمام وذلك عن طريق رفع الركبتين في خط مستقيم وخفضهما بطريقة خاطفة لأسفل بدون الانحراف للجانب وهي غلطة شائعة بين العدائين الحديثين .



سباق ١٠٠ متر عدو

سباق ٢٠٠ متر عدو

- **مرحلة البدء وخطوات الانطلاق**

بعد سماع طلقة المسدس يندفع العداء بسرعة إلى الأمام وبزاوية ٤٥ مع الأرض ترتفع الذراعان عن الأرض مثنيتين في مفصل المرفق أحدها للأمام والأخر للخلف مع امتداد الرجل الأمامية على أن ترفع الرجل الخلفية إلى أعلى وإلى الأمام مثنية في مفصل الركبة ويكون العمل العضلي الأكبر في حركة الدفع بالقدم المرتكزة في الكعب الأمامي.

- **مرحلة العدو والمسافة**

تتميز هذه المرحلة عن سابقيها بثبات طول الخطوة واتساعها مع رفع الركبة عالياً فتنفرج الزوايا بين الفخذين – كما نجد أن أصابع القدمين للخارج تقلل من قمة الدفع بخط مستقيم – والجري في خط مستقيم يساعد على طول الخطوة ويحصر مرجحة الرجلين إلى الأمام لا للخارج – ويجب عدم ملامسة الأرض بالكعب نظراً لأن قوة القدم ترتكز في المشط ويراعى أن تكون حركة الذراعين متوافقة مع حركات الرجلين – ويكون التنفس بحرية لما تحتاجه المتسابقة من الأكسجين خلال السباق.

- **مرحلة النهاية**

عندما يصل العداء إلى مسافة ٣٥ م قبل نهاية السباحة يجب عليه أن يجمع كل قواه ليندفع بأقصى سرعة ممكنة إلى نهاية سباقه وفي هذه المرحلة يجب الاهتمام الزائد بالمحافظة على الوضع الصحيح للعدو.

☐ سباق ٢٠٠ متر عدو:

يجب أن تمتاز لاعبه هذا النوع من السباقات بقوة التحمل الخاصة إلى جانب السرعة والقوة اللازمة لقطع هذه المسافة وهي محتفظة بسرعتها القصوى حتى شريط النهاية.

- **مرحلة البدء**

بعد الخروج من مكعباتالبدء بحيث يتمكن من الانطلاق بأقصى سرعة في خط مستقيم.

حول المنحنى يميل الجذع ناحية اليسار وبذلك يرتفع الكتف الأيمن عن الكتف الأيسر – ويلاحظ أن تكون الرقبة والرأس على امتداد الجذع أثناء ذلك تزداد مرجحة الرجل اليمنى عن الرجل اليسرى – بينما يكون ارتفاع الركبة اليسرى أقل من المنحنى مع اتجاهه للداخل قليلاً.

يهبط اللاعب على الحافة الخارجية للقدم اليمنى – تقصر الخطوات في المنحنى عنها في الخط المستقيم – تكون مرجحة الذراع الأيمن أكبر من الذراع الأيسر.

- **مرحلة الانسياب**

وهي المرحلة التي تلي الانطلاق وفيها يحافظ العداء على سرعته التي اكتسبها من الانطلاق دون محاولة زيادتها مع ارتخاء عضلاته حتى يؤخر تعبها فنجد أن عضلات الذراعين تتحرك بانسياب وارتخاء وبدون توتر – وكذلك الرجلان والعداء المدرب يستطيع أن ينساب في هذه المرحلة دون فقد ظاهر في السرعة فهو يعدو بقوة الانطلاق الأولى دون بذل جهد كبير ودون خفض في السرعة.

- **مرحلة النهاية**

وفي هذه المرحلة يحاول العداء بذل كل طاقته وقوته لإنهاء السباق مع المحافظة على توافق عضلاته ويجب عليه ألا يضطرب فيتسبب في انقباض العضلات وخصوصا في المسافة الأخيرة من السباق.

ويختلف التنفس في بداية السباق يكون بعمق أما في النهاية يكون سريع ومتلاحق.

☐ التتابع

تعتبر سباقات التتابع من أمتع السباقات وأكثرها

أما المتسابق فيشعر بأنه أحد أفراد مجموعة ولذلك فانه يتمتع ببعض الحرية ويتخلص من التوتر العصبي الذي طالما يكون في المسابقات الفردية ولكنه في نفس الوقت يبذل جهده لكي يفوز فريقه ولذا فإنه من المتبع عند تنظيم مسابقات ان توضع مسابقات التتابع في نهاية البرنامج.

والفكرة في سباق التتابع هي مساهمة الفرد في عمل يقوم به المجموع ويكون لعمل الفرد أثره في نجاح أو فشل عمل هذا المجموع فيتمثل في هذا السباق التعاون بأقصى درجاته إذ يتكون فريق التتابع أياً كان من أربعة أفراد يجري كل منهم مسافة معينة ثم يسلم العصا لزميله الذي يجري مسافته.

إن الغاية من السباق هو نقل الأفراد على التوالي عصا التتابع بأسرع ما يمكن سواء كان ذلك يهدف الوصول إلى النهاية في زمن معين أو التنافس ضد فريق آخر يقوم بنفس العمل.

□ **التسليم والتسلم**

- **طرق التسليم والتسلم**

١-الطريقة اللابصرية:

وتعتمد هذه الطريقة على استلام العصي وكلا اللاعبون في حالة تحرك سريع وتعتمد هذه الطريقة على حاسة السمع وتلبية تعليمات الزميل الذي يحمل العصا يعطي إشارة صوتية لزميله المستلم بالتحرك عندما يكون على بعد معين يمكنه من اللحاق لتسليم العصا وفي هذه الحالة يعدو المستلم بأقصى سرعة وعند سماعه الإشارة الثانية يقوم اللاعب بمد ذراعه للخلف تجاه زميله لاستلام العصا منه وهو في حالة جري وهذا يستدعي أن يكون هناك تعاون واتفاق واضح على نوعية النداءات وما يجب أن يتم نتيجة لها - وتستخدم هذه الطريقة في تتابعات المسافات القصيرة.

٢- الطريقة البصرية

وفيها يلتفت المستلم بحيث يرى زميله المسلم نقادم نحوه ليتسلم العصا ويركز نظره على العصا ويظل كذلك حتى انتهاء عملية التسليم ومن مميزات هذه أنها تساعد المستلم على معرفة سرعة الزميل وتحديد مكان العصا حتى يتمكن من الاستلام الصحيح. إن المسئولية في هذه الطريقة تقع على الطرفين معا أي المسلم والمستلم ومن مميزاتها أن عملية التسليم تكون مضمونة وبعيدة عن المخاطرة.

□ **تتابع ٤ × ١٠٠ متر**

يعتبر سباق ٤×١٠٠ متر تتابع من المسابقات المثيرة والمحببة لدى المشاهدين وفيه يقف المتسابقين الأربعة كل في بداية الـ ١٠٠ متر المخصصة له.

فيقف رقم (١) في بداية السباق حيث لا توجد منطقة تسليم وتسلم بينما يقف باقي اللاعبين أما في بداية منطقة التسليم والتسلم الخاصة بهم أو قبلها بمسافة مناسبة تسمح بأن تتم عملية التسليم والتسلم في المكان المناسب.

- **البدء**

يكون البدء لسباق ٤ × ١٠٠م بنفس طريقة البدء لسباق ١٠٠م عدواً من مكان بداية ٤٠٠م وبنفس فروق الحاران - حيث توضع مكعبات البدء بجانب الخط الخارجي للحارة وتبدأ المتسابقة الأولى من الوضع المنخفض على أن تمسك العصي بإحدى اليدين بحيث ترقد بين السبابة والإبهام ويقبض عليها بباقي أصابع اليد مع السند على السبابة والإبهام ويراعي آلا تلمس العصا الأرض ولا يستقلها اللاعب في عملية الدفع أثناء الخروج من مكعبات البداية . أما بالنسبة لباقي اللاعبين فتكون البدء آما في بداية منطقة التسليم والتسلم او قبلها بمسافة .

- **عدو المسافة**

بعد إتمام مرحله البدء يبدأ اللاعب في العدو السريع بنفس طريقة العدو ١٠٠ م الا انه علية آن يراعي عند اقترابه من زميلة المستلم ودخوله منطقة التسليم والتسلم آن يعد نفسه لتسليم العصا لزميلة

[illegible]

- **العدو داخل منطقة التسليم والتسلم**

يمكن للعداء المنتظر ان يقف في بداية منطقة التسليم او قبلها بمسافة قد تصل الى ١٠ م ويجب عليه ان يستعد لعملية التبديل فى وضع البدء العالى وعند الجرى داخل المنطقة فأنة يجب ان يجرى اما بجوار الخط الداخلى او الخارجى للحاره تبعا لطريقة التسليم حتى يترك لزمليه المسلم مكان للعدو فية دون حدوث عرقلة او خروج عن الحارة المخصصة وعلية ان يصل الى سن ٨٠% : ٩٠% من سرعتة القصوى قبل نهاية منطقة التسليم بحوالى من ٣ : ٤ م مكان التبديل وان يركز انتباهة لسماع اشاره استلام العصا من الزميل والا يخرج خارج المنطقة قبل استلام العصا

- **تبديل العصا**

يجب ان يتم تبديل العصا بأسرع ما يمكن وفى آمان حتى لا تسقط فيتعطل الفريق لا ستردادتها وعندما يقترب العداء الحامل للعصا من المستلم فأنة غالبا مات ينادى على زميلة آو يعطية اشاره متفق عليها ليمد ذراعه للخلف لاستلام العصا - ويجب آن يتأكد المسلم من آن زميلة قد قبض على العصا قبل آن يتركها حتى لا تسقط كما يجب ان يمد المستلم ذراعه للخلف في الوضع السليم دون آي انحراف وان يستمر في زيادة سرعته أثناء استلامه للعصا



الوثب الطويل

يعتبر الوثب عموما من المسابقات وحيده الحركة حيث آن للوثبة بداية ونهاية وهو محصلة لقوتين إحداهما في الاتجاه الأفقي والأخرى في الاتجاه الراسي . وتتزيد القوه في الأتجاة الراسى عنتها في الاتجاه الأفقي عن الراسي في حالة الوثب الطويل .

والوثب عبارة عن اجتياز الجسم لمسافة ما آما لأعلى آو للأمام عن طريق توليد كمية من الطاقة مرتبطة بالقوى الخارجة تساعد في توليد قوى متزايدة في السرعة تمكن الجسم من التغلب على قوه الجاذبية الأرضية والتحرك في الهواء لفترة معينة .

ولم تكن مسابقات الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر فى برنامج الأعياد الأولمبية بل كانت ضمن المسابقة الخماسية للرجال كما أنها كانت تؤدى من الثبات ثم من الجرى وكان مكان الارتقاء يحدد بحربة أو عمود قبل بداية الحفره .

تتوقف طول مسافة الوثبة على محصلة السرعة الأفقية لسرعة الأقتراب والسرعة الرأسية الارتقاء – فكلما زادت سرعة الأقتراب وقوة الأرتقاء معا زادت مسافة الوثبة أى أن الوثب الطويل يعتمد اعتمادا كليا

- **الاقتراب**

الاقتراب يعتبر من أهم مراحل الوثب الطويل وهو عبارة عن العدو بأقصى سرعة خلال مسافة الاقتراب آلي تتراوح بين ما بين ٢٥ – ٤٠ م حتى تصل قدم الارتقاء على اللوحة . فكلما تمكن المتسابق من الحصول على سرعته القصوى في أقل زمن كلما قصرت مسافة الاقتراب وعلى هذا فأن نجاح الوثب أو فشله يتوقف على الاقتراب .

- **الارتقاء**

يتم الارتقاء بدفع لوحة الارتقاء بقوة وسرعة وعندما يصل مركز النقل الجسم آلي أقصي ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء فتكون الزاوية من ٧٠ : ٧٥ درجة الزاوية آلي تقع بين قدم الارتقاء والأرض – ومما يزيد من فاعلية عملية الاتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة .

وتبدأ عملية الدفع بمجرد تعدية الرجل الحرة لرجل الارتقاء وتساعد الذراعان في الحركة وذلك للمحافظة على أتزان الجسم .

- **الطيران**

أن اوضاع الجسم المختلفة الى تتم فى الهواء بعد الأرتقاء وقبل الهبوط عباره عن سلسلة من الحركات المتصلة بغرض حفظ اتزان الجسم اثناء عملية الطيران.

والمهم فى هذه المرحلة هو رفع مركز ثقل الجيم فبعد الارتقاء مباشرة ينطلق جسم المتسابق مؤديا احدى الطرق المعروفة فى الطيران وهى القرفصاه – التعلق – المشي في الهواء .

- **الهبوط**

تتم مرحلة الهبوط بعد امتداد الرجل تماما وهبوط الذراعين لأسفل وعندما تلامس الكعبين حفرة الرمي تثني الركبتين فيتقدم مركز ثقل الجسم للأمام حتى يقع فوق القدمين مباشرة وترفع الذراعان عاليا للوقوف علي القدمين .

قانون الوثب وقواعده

١- بين الارتقاء بلوحة من الخشب غاطسة في الأرض بمستوي طريق الجري طولها ١٢٢ سم وعرضها ٢٠ سم وسمكها ١٠ سم وتدهن باللون الأبيض .

٢- ترش الأرض خلف خط الارتقاء مباشرة وبطول لوحة الارتقاء وبعرض ١٠ سم بالرمل حتى يصبح بارتفاع ١.٣ سم عن لوحة الارتقاء .

٣- إذا لمس المتسابق بأي جزء من جسمه خلف خط الارتقاء أو امتداده يعتبر المحاولة فاشلة .

٤- تقاس الوثبة من أقرب أثر في منطقة الهبوط إلي خط الارتقاء عموديا علي هذا الخط .

٥- يجب أن تكون منطقة الهبوط علي مستوي لوحة الارتقاء .

٦- المسافة بين نهاية منطقة الهبوط في خط الارتقاء ٩ م علي الأقل .

٧- لا يقل عرض منطقة الهبوط عن ٢,٧٥ م .

٨- المسافة بين لوحة الاتقاء وحافة منطقة الهبوط ٢ م علي الأقل .

٩- الارتقاء خارج اللوحة محاولة فاشلة

١٠- الهبوط خارج الحفرة محاولة فاشلة .

١١- العودة من الخلف أو ناحية لوحة الارتقاء محاولة فاشلة

١٢- الشقلبات ممنوعة .

١٣- لكل متسابق الحق في ٣ وثبات يأخذ أحسن مسافة له .



مسابقة دفع الجلة

يعتبر سباق دفع الجلة أحد المسابقات الأساسية في مسابقات المضمار والميدان ويهدف إلي دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة ــ ولقد كان الاعتماد علي المفاهيم السابقة علي قوة اللاعب البدنية كأساس لدفع الجلة ولكن بعد التوصل إلي طرق الأداء الفني الحديث أمكن للاعب له نفس الصفات والمميزات البدنية أن يدفع لمسافة أبعد مع بذل مجهود أقل ويرجع السبب في ذلك إلي أن الطرق الحديثة تهدف أساسا إلي تطبيق ما يمكن استغلاله من أسس وقوانين الميكانيكا الحيوية بهدف إطالة مسار الحركة أي إعطائها مدي أطول يمكن أثناءه تجميع أقصي ما يمكن من قوي وسرعة لصالح الحركة بقصد رفع مستوي الأداء .

وينص قانون دفع الجلة علي أن الجلة تدفع ولا ترمي وتحقق القوة الدافعة عن طريق انتقال جسم اللاعب عبر الدائرة ومن بداية الدفع حتى نهايته يمر بالعديد من الحركات المحددة التي يؤديها الجسم ولابد لهذه الحركات أن تؤدي كوحدة واحدة ثم وحدة تلو الأخرى دون إنفصال أو توقف في حركة متتابعة متوافقة حتى الانتهاء من الدفع .

وتتوقف طول مسافة الرمية علي سرعة وبزاوية الانطلاق ومقاومة الهواء للأداء وارتفاع مكان خروج الأداء عن الأرض لهذا يتطلب من متسابقي دفع الجلة السرعة والقوة .

حمل الجلة :

إن طريقة حمل الجلة الصحيح يؤثر علي مسافة الرمي فأي خطأ في طريقة حمل الجلة يؤدي إلي اختلال في زاوية الانطلاق فتكون زاوية غير مناسبة وبالتالي تؤثر علي مسافة الرمي .

الطريقة الأولي :

تكون فيها أصابع السبابة والوسطي والبنصر خلف الجلة أما الخنصر والإبهام فيقومان بالسند الجانبي .

الطريقة الثانية :

هذه الطريقة هي الأكثر استعمالا وفيها تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة ويقوم الإبهام وحده بالسند الجانبي .

وقفة الاستعداد :

يقف اللاعب داخل الدائرة للرمي عند الحافة المضادة لاتجاه الرمي والظهر في اتجاه الرمي وجسم اللاعب ممتد بارتخاء وثقل الجسم علي القدم اليمني بالنسبة للاعب والقدم اليسري ممتدة للخلف علي الأصابع وبعد أن يحمل اللاعب الجلة بالطريقة المناسبة له يضعها لتستقر تحت عظم الفك السفلي وفوق عظمة الترقوة بحيث تكون محصورة بين الفك من أعلي والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع الأربعة من الخلف ــ ويجب تباعد العضد عن الجانب وزاوية ٤٥° تقريبا.

أما الذراع الحرة فتدفع عاليا بميل بسيط للأمام مع الإنثناء البسيط حتى مفصل المرفق ويكون الرسغ في حالة استرخاء .

أما وضع الرأس فيكون عموديا علي امتداد الجسم والنظر للأمام في خط مستقيم .

المرجحة التمهيدية وحركة الغطس :

يبدأ اللاعب بثني الجذع أمام أسفل وخفي الذراع اليسرى حيث يخرج الجذع من حدود دائرة الرمي ـ أما الرجل الحرة فتكون وظيفتها حفظ اتزان الجسم فترتفع إلي أعلي ثم تخفض إلي أسفل مع إنثنائها من مفصل الركبة وانثناء الركبة اليمنى نصفا بحيث تتقارب الفخذان حتى يصل الجسم إلي وضع التكور ومنه تنطلق المتسابقة لتؤدي حركة الزحف .

الزحف :

يكون الجسم في وضع التكور فيقوم بمد الرجل للخلف في اتجاه لوحة الإيقاف ورفع الرجل اليمنى للأرض حتى تؤدي الزحلقة فيرتفع مركز ثقل الجسم قليلا وتنقل القدم اليمنى إلي منتصف الدائرة تقريبا قبل القدم اليسري التي تصل بعدها مباشرة عند مؤخرة الدائرة .

وضع الدفع :

يبدأ وضع الدفع عندما تصل القدم اليمنى إلي الأرض في مركز الدائرة وتعتبر هي قدم الارتكاز وتكون ركبتها منثنية بزاوية منفرجة ثم تصل القدم اليسرى علي الحافة الداخلية للقدم عند لوحة الإيقاف وتكون ركبتها منثنية قليلا ويكون وزن الجسم علي القدم اليمنى وتكون الرجل اليسرى تقريبا في مستوى مائل مع الظهر .

الدفع :

عندما تصل القدم اليسرى إلي الأرض علي الجانب الداخلي لها بجانب لوحة الإيقاف فيكون الجسم في حسن حالة من ناحية تجميع القوى لأداء الدفع ...

لف القدم للداخل ولف الجذع بسرعة إلي اليسار ليواجه مقطع الرمي ثم يمتد الذراع الأيمن أماما عاليا لدفع الجلة بأقصى سرعة في اتجاه الرمي علي أن تكون الأصابع هي التي شيعتها في اللحظة الأخيرة ـ أما الذراع اليسرى فتبقى كما هي ويتم التخلص من الجلة بعد استكمال عناصر الدفع جميعها.

اتزان الجسم بعد الدفع :

بعد عملية الدفع والتخلص من الجلة يكون اللاعب مندفعا للأمام موافقا علي القدم اليسرى الأمامية ولكي لا يتخطي دائرة الرمي فيقوم بتبديل الرجلين فاليمنى تتحرك إلي الأمام مع الارتكاز عليها واليسرى إلي الخلف مرتفعة عن الأرض مع مراعاة انثناء الركبة اليمنى لخفض مركز الثقل .

قواعد دفع الجلة :

١- ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم يكون بالقرعة .

٢- إذا اشترك في المسابقة أكثر من ٨ متسابقين فيسمح لكل لاعب بـ ٣ محاولات ـ وإذا كان عدد المشتركين في المسابقة ٨ متسابقين أو أقل يسمح لكل متسابق بـ ٦ محاولات .

٣- تحتسب للاعب أحسن رمية من بين جميع رمياته .

٤- تؤدي الرمية من دائرة .

٥- يبدأ اللاعب الرمي من وضع الثبات داخل الدائرة وتقذف الجلة من الكتف وبيد واحدة فقط .

٦- يجب أن تكون الجلة ملامسة [illegible] ...

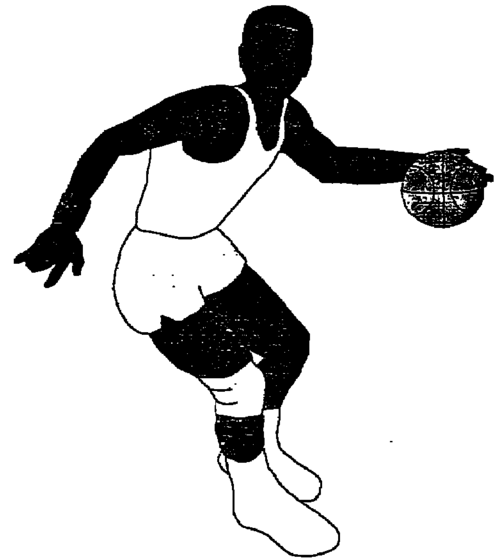
٧- يسمح للمتسابق بلمس لوحة الإيقاف من الداخل

٨- تحتسب محاولة فاشلة إذا لمس اللاعب بأي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو أعلي سطح الطوق الحديدي للدائرة أو لوحة الإيقاف أو الدائرة .

٩- تحتسب محاولة فاشلة إذا انطلقت الجلة بطريقة غير صحيحة أثناء أداء أية محاولة .

١٠-يجب علي اللاعب ألا يترك الدائرة إلا بعد ملامسة الأداة للأرض ثم بعد ذلك يتخذ وضع الوقوف ويترك الدائرة من النصف الخلفي .

كرة اليد



تعتبر كرة اليد من أحـــدث الألعـــاب الكبـــيرة التـــي استخدمت فيها الكرة وتاريخ الألعاب ميلاد هذه اللعبـــة عـــام ١٩١٧ ببرلين ولذا فهي تعتبر جديدة في العالم كله وبـــالرغم من عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بســـرعة وقـــد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة منها إمكانيات بسيطة - سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها - قانونها مبسـط تمارس بواسطة كلا الجنسين ومختلف الأعمار وهي مشـــوقة لكل من اللاعب والمتفرج ، وبالإضافة إلي فائدتـــها الشـــاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافستها مـــن ســـرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشي خاصة مـــع طبيعة الشباب .

التمرير

يسهم التمرير في نقل الكرة إلـــي احســـن الأمـــاكن المناسبة للتصويب على الهدف وتـــدل التمريـــرات الســـريعة الصحيحة على مستوي الفريق والتمرير الدقيق فـــي الوقـــت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثامن في الفريق نظرا لان الكـــرة تطير بسرعة تفـــوق أســـرع لاعـــب - ويجـــب مراعـــاة أن التمريرات بين أفراد الفريق ترمي في النهاية إلي اقصر عمـــل لتصويب الهدف .

وعلى ذلك يجب على جميع الزملاء اتخـــاذ أماكنـــهم بصورة تسمح لهم بحسن رؤية الزميل الحائز على الكـــرة أي يظهر واله وأن يكونوا على استعداد لاستقبال الكـــرة فـــي أي لحظة .

التمريرات الكتفية (الكرباجية)

ويستخدم غالبا عند التمرير لمســـافات طيلـــة عنـــد التصويب على الهدف نظرا لما تتميز من حدة كبيرة .

و يراعي عند أداء هذه التمريرة

تنقل الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم لمدة ضئيلـــة [illegible]

الكرة بالأصابع وتثني الذراع الرامية من مفصل المرفق علـــى الكرة بالأصابع وتثني الذراع الرامية من مفصل المرفق مـــع مراعاة أن الساعد يشكل مع الضد زاوية قائمة تقريبا .

وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلـــة إلـــي اعلي مع مراعاة وضع القدم اليمني أماما ثم يلي ذلك مباشـــرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أما بالنسبة للاعب الأيمن والعكـــس ويراعي دوران القدم اليسرى وهي قدم الارتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران للجذع حتى يصبـــح محـــور الكتـــف مقاطعا لمحور الحوض -ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمـــد على الدوران السريع القوي للجذع وحركـــة الارتكـــاز للقـــدم اليسرى بالإضافة إلي الحركة الكرباجية للدفاع ويراعي تحريك القدم اليمني أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكـــرة وتقوم الذراع بحركتها حتى الجانب الأسر لجسم اللاعب مـــع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه الظهر نحو الكرة .

كلما قل لف الكرة خلال طير أنها في الهواء أو أنعدم كلما سهل استقبالها بواسطة الزميـــل ودل ذلـــك علـــى الأداء السليم للتمرير يمكن أداء التمريرة في مستويات مختلفة مـــن أعلي الرأس حتى مستوي الحوض .

الدفاع

ينتقل من مهاجم إلي مدافع في لحظة فقـــد الكـــرة - وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفـــة سريعة من المنطقة الهجومية إلي أماكنهم الدفاعية ومحاولتهم مجابهه هجوم المنافس .ونجاح الفريق لمدافع فـــي الرجـــوع بالصورة الخاطفة السريعة تسهم في حســـن تنظيـــم الجبهـــة الدفاعية للظروف المختلفة وفي الوقـــت المناســـب وقبـــل أن يتمكن المنافسون من إنـــهاء هجومـــهم أو قبـــل محاولاتـــهم التصويب على المرمي دون إعاقة - ا أذان الدني تأخير فـــي الرجوع تكون نتيجتها إهداء فرصـــة ثمينـــة للفريـــق الآخـــر

لمحاولة التصويب بالإضافة إلى تنبيهه إلى مواطن القوة والضعف لاستغلالها للقيام بهجوم خاطف

وتتم حركات المدافعين سواء بطول الملعب أو قرب دائرة المرمى بطريقة مختلفة وهي :

١-دفاع فرد لفرد .

٢-دفاع المنطقة .

٣-دفاع مركب .

دفاع المنطقة

ويقصد بهذه الطريقة أن المدافع يراقب منافسة في حدود خاصة به - فإذا انتقل المهاجم خارج حدودا عليه أن يسلمه إلى زميله بالمنطقة المجاورة ليتسلم هو غيرة .

ودفاع المنطقة هو أكثر الطرق شيوعا أفضلها استخداما لان مسؤولية الدفاع جماعية مما يتيح مساعدة المدافع في مراقبة لمنافسة ليتابعة في كل مكان في الملعب بل يتسلم مدافع زميل في المنطقة المجاورة وفي هذا اقتصاد للجهد وتسمح هذه الطريقة للفرق باستئناف هجوم خاطف بسهولة .

ويرتبط الدفاع إلى قسمين منطقة التصويب البعيد ومنطقة التصويب القريب.

طريقة الدفاع (٥-١)

أي وقوف في منطقة التصويب البعيد وخلفة خمسة من زملائه في التصويب القريب .

وتستخدم هذه الطريقة في حالة امتياز مهاجم دائرة وآخر خلفي واحتمال توزيع اللاعبين هو

القواعد العامة لكرة اليد

- ملعب كرة اليد مستطيل الشكل بطول ٤٠م وعرض ٢٠م.
- يتكون من منطقتين للمرمي ومنطقة للعب
- يوضع المرمي في منتصف كل من خطي المرمي
- تحديد منطقة المرمي بخط المرمي الذي يرسم كالآتي - خط طولة ٣م أمام المرمي على بعد ٦م من خط المرمي وموازى له - يوصل طرفا هذا الخط بخط المرمي بربعي دائرة نصف قطرها ٦م
- خط المرمية الحرة (خط الـ٩م) هو خط متقطع يرسم على بعد ٣م من خط منطقة المرمي وموازيا له .
- خط الـ٧ م بطول مترا على بعد ٧م من الحد الخلفي لخط المرمي وموازيا له أمام المرمي .

وقت اللعب

- وقت اللعب لجميع فرق الذكور والإناث هو شوطان كل منهما ٣٠دقيقة بينهما راحة ١٠ دقائق .
- يتبادل الفريقان نصفي الملعب في الشوط الثاني من اللعب.

الفريق

- يتكون الفريق من ١٢ لاعب لا يسمح لا كثر من سبعة لاعبين بالتواجد داخل الملعب (٦ لاعبن وحارس مرمي)
- يمكن للبدلاء الدخول للملعب والعودة في أي وقت بدون أخطار المسجل طالما أن اللاعبون المستبدلون قد غادروا فعلا الملعب
- يجب أن يعاقب التبديل الخاطئ برمية حرة للفريق المنافس

لعب الكرة

- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها ٣ ثواني
- أخذ ما لا يزيد عن ٣ خطوات والكرة في اليد
- عند التوقف أو الجري يجب تنطيط الكرة عدت مرات بيد واحدة ومسكها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين
- لا يسمح بلمس الكرة أكثر من مرة إلا إذا لامست الأرض أو لاعب أخر
- احتفاظ الفريق بالكرة بدون أي محاولة للهجوم أو التصويب على المرمي يعتبر لعب سلبي ويعاقب هذا برمية حرة للمنافسين

التصويب

أن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف . والفريق الفائز هو الذي ينجح في أصابه مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف .

هذا بالإضافة إلي أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

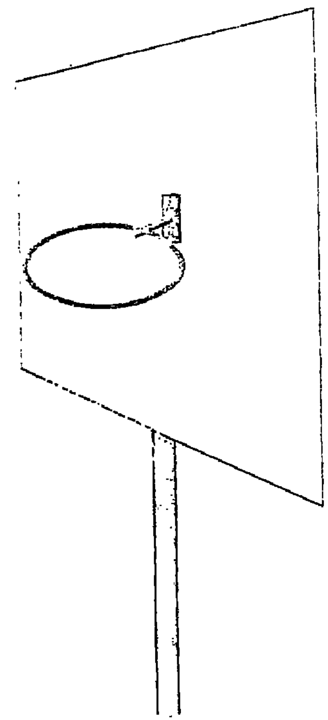
التصويبة الكرباجية

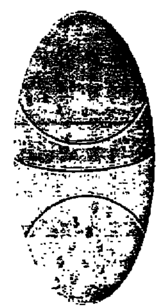
تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع و كذلك على الوقت التي تتم فيه التصويبة.

ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنة يفتقد إلي الحدة والقدرة على التغير في نوع التصويب وطريقة أدائها

أما التصويب من الارتكاز فبالرغم من افتقاره إلي السرعة التي في النوع السابق ألا أنه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنويع في طريقة الأداء ولذا تعتبر التصويبة الكرباجية من الارتكاز انسب الأنواع وأكثرها شيوعا .

وتستخدم التصويبة الكرباكية في مستوي الرأس والكتف في حالة عدم وجود عائق في طريق الكرة إلي المرمي مما يسمح بالتصويب بدرجة كبيرة من القوة ويمكن أداء هذه التصويبة كما في التمريرة الكرباجية من الارتكاز .





كرة السلة

تلعب كرة السلة فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة و أصابه الهدف ، وتلعب على ملعب مستطيل الشكل يقسم من الوسط بخط المنتصف يوازي الخطين النهائيين ويثبت عليهما لوحتان بخط حلقتان معدنيتان وشبكتان من نوع خاص ويطلق على الحلقة والشبكة (السلة) وتبدأ المباراة بقذف الكرة بواسطة الحكم من الدائرة المركزية والتي تقع في منتصف الملعب بين لاعبين من الفريقين المتنافسين و الفريق المستحوذ على الكرة يحاول عن طريق إخلاء أحد الزملاء من الرقابة و وضعة في مكان مناسب لتصويب الكرة في السلة أصابه الهدف تحتسب بنقطتين .

يحتسب الهدف بثلاث نقاط عند تسجيله من المنطقتين المجددتين بالخطوط التي يشكل منها قوسا يرسم على شكل نصف دائرة .

أما الرمية الحرة فتحسب بنقطة واحدة .

التطور التاريخي للعبة كرة السلة

تعتبر كرة السلة من الألعاب الشعبية فهي اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم – لذلك فهي اكثر الألعاب انتشارا في العالم من جهة عدد المتفرجين و اللاعبين – ولعبة كرة السلة أمريكية الأصل فلقد ابتكرت في أمريكا والذي ابتكرها هو الدكتور (جيمس ناي سميث)ولابتكار هذه اللعبة قصة طريفة أوضحها دكتور (ناي) حينما عهد إلية بمحولة إيجاد وسيلة لسد فراغ الطلبة حينما ينتهي موسم كرة القدم الأمريكية – فلقد

كانت الحاجة ماسة إلي لعبة يمكن ممارستها في الصالات الداخلية بعيدا عن الأمطار والثلوج والبرد والصقيع أي في موسم الشتاء بعد انتهاء موسم كرة القدم وهذا يبين حاجة المجتمع إلي التطور والحركة ولسد وقت الفراغ وأيضا للفائدة التي تعود على الطلبة من ممارسة رياضة ما حتى

محاولات فاشلة لإيجاد حل لهذه المشكلة فكر (ناي) في نظرية التحليل والتركيب أي تحليل الألعاب المختلفة إلي مهارات أساسية ثم إعادة تركيب بعض هذه المهارات بشكل جديد ثم طرأت له أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدمين وهكذا يبدأ ميلاد فكرة السلة – ولقد اتخذت اللعبة هذا الاسم نسبة إلي أول هدف استعمال للتصويب علية كان سلة خوخ فاطلق عليها اسم كرة السلة .

كرة السلة

التمرير

يعتبر التمرير من أكثر الأساسيات في كرة السلة ويعتبر مفتاح نجاح الفريق في اللعب – ويعتمد التمرير الجيد على دقة وتوقيت اللعب حيث أن غالبية الحالات تتطلب أن تكون التمرير موجهه بين الصدر المستلم والحوض وعلى الممرر أن يركز كل طاقته لتوصيل التمريرة لهذه المنطقة وذلك لسهولة استلامه .

والتمريرة معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فهيا بينهم وبهذا يحتفظ لاعب كرة السلة باللعب بواسطة التمرير. فالتمرير هو ذلك المبدأ الذي بواسطة يوجد أحد اللاعبين الكرة إلي لاعب آخر في الهواء أو على أرض الملعب أو بالارتداد من الأرض للاعب .

التمريرة الصددية

تستخدم هذه التمريرة للمسافات التي تصل إلي عشرون قدم أو ٦م تقريبا فهي من التمريرات السريعة وهي أكثر التمريرات استخداما في الملعب.

يكون وضع الجسم قدم متقدمة عن الأخرى وتكون القدمان مفتوحان بأتساع الكتفين مع ثني الركبة قليلا واليدان ممسكة بالكرة أمام الصدر والأصابع منتشرة ومحيطة بالكرة من الجانبين والإبهامان متجهين للداخل وباقي الأصابع متجهة إلي الأمام والمرافقان متجهان لأسفل والعضدين في وضع عمودي وتلامس جانبي الجسم

يمد اللاعب ذراعين أماما وفي نفس الوقت يدفع اللاعب الكرة بحركة من اليدين مع مد الركبتين عاليا لاستقامة للرجلين وتتطلب هذه التمريرة قوة في أصابع اليدين والرسغين ومد سريع من اللاعبين وتؤدي استلام اللاعب الكرة ويجب متابعة بأخذ خطوة للأمام في اتجاه حركة الكرة ويجب ان تتوافق هذه الحركة مع حركة امتداد الذراعين .

التمريرة المرتدة

تستخدم هذه التمريرة عندما يكون الفريق المضاد طوال القامة وكذلك عندما يكون الخصم بين الممرر والتسليم – ولاستحب إذا كان المستلم قريب من السلة – لصعوبة التصويب منها وكذلك فهي غير مأمومة في المسافات الطويلة.

تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة كما في حالة التمريرة الصديدية تبدأ حركة التمرير وذلك بمفرد الذراعين للأمام و لا سفل في اتجاه الأرض وذلك عن طريق توجيه الكرة بالرسغين والأصابع إلي الأرض لترتد منها إلي المستلم ويكون ارتداد الكرة في ثلثي المسافة بين الممرر والتسليم وعند مستوى قدمي الدفاع الذي يتعرض طريق التمريرة مع ألا تلمس الكرة الأرض قريبا من قدمي الدفاع .

التصويب

يمكن تقسيم التصويب إلي نوعين أساسيين من حيث طريقة الأداء

التصويب من الثبات

التصويب من الحركة

التصويب من الثبات أضمن ويكون أن يؤدي في مسافات أبعد ولكنة ابطأ في الأداء

كما يمكن تقسيم التصويب إلي نوعين بالنسبة للوحة والحلقة

أ- التصويبة المباشرة

ب- التصويبة بالارتداد

ومن التسمية يمكن أن تعرف كلا منهما فالمباشرة هي التي تنزل الكرة فيها من الحلقة دن أن تمس إلي شيء [illegible]

المرتدة هي التي فيها تضرب الكرة اللوحة أولا ثم ترتد منها إلي الشبكة .

التصويبة الصدرية

الوقوف في وضع الاستعداد لكرة السلة ومسك الكرة بالطريقة الصحيحة وهي القدمان متباعدتان مسافة مناسبة والجسم في حالة ارتخاء وعدم تصلب العضلات – الركبتان مثنيتان قليلا في راحة اليدين وعدم تصلب الأصابع على الكرة والمرفقان ملاصقان للجسم .

طريقة الأداء

من أمام الصدر تبدأ حركة الكرة وتكون الكرة في مستوي الجزء العلوي لجذع اللاعب وتقبض اليدان على الكرة من أعلى ومن هذا الوضع ترسم الكرة في حركتها حركة دائرة فتهبط لا سفل مع تني الركبتين ثم تقترب من الجسم والصعود لا على مع مد الركبتين وفرد الذراعين حتى تمتد الذراعين تماما من مفصلي المرفق والكتف وفي نهاية حركة امتداد الذراعين توجه الكرة لخط سيرها عن طريق الرسغين وأطراف الأصابع التي تعمل على توجيه الكرة للحلقة فتترك اليدان الكرة في مستوي أعلى قليلا من الرأس.

وتستمر حركة الذراعين بعد دفع الكرة في سهولة ويسر لمتابعة حركة الكرة حتى تصبح مفاصل الجسم كلة مفرودة في اتجاه الكرة .

التصويبة السليمة

لهذه التصويبة أهمية خاصة حيث أن لابد من أن يتقنها كل من يفكر في لعبة كرة السلة – وهذه التصويبة تؤدي في الغالب عقب محاولة في اتجاه السلة واستلام الكرة بالقرب من السلة وعدم وجود لاعب مدافع أمام اللاعب المهاجم بحيث يتاح له عمل خطوات السلم والوثب لوضع الكرة في السلة .

طريقة الأداء

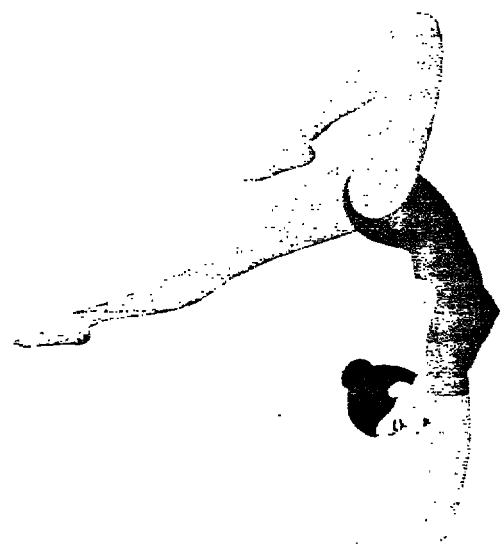
تبدأ خطوات التصويبة السليمة بعد الانتهاء من [illegible]

القدم اليمني وفي هذا تعتبر هذه الخطوة الأولي يعقبها خطوة بالقدم اليسرى في اتجاه السلة بالقرب منها ثم الطالبة لا على بالارتقاع على القدم اليسرى مع ملاحظة أن تكون مصلحة الجري في الارتقاء لا على ما يمكن مع رفع الركبة اليمنى وهي مثنية في اتجاه السلة – كل هذا مع الاحتفاظ بمسك الكرة باليدين وتحركها لمستوي الكتف الأيمن وفي هذه الحالة يكون ظهر اليد اليمنى للخلف والأصابع تشير لا على تجاه السلة واليد اليسرى اسفل الكرة قابضة عليها منعا بخطف والكرة وحفظ التوازن اللاعب في الهواء – وعند الوصول لا على نقطة في القفز توضع الكرة في اليد اليمنى وفي هذه الأثناء تدفع الكرة بالرسغ و الأصابع اللذان يعملان على توجيه الكرة للمنطقة المنسبة للتصويب .

المحاورة

هي تنطيط الكرة بين اليد والأرض في مستمرة ومتابعة وبتوقيت معين وواحد طول مدة الأداء مع مراعاة التوافق في الأداء بين الذراع واليد والرسغ والأصابع والعينين وحركة الرجلين أثناء الجري وبين الكرة وتؤدى المحاورة بالذراعين (اليمني و اليسرى) ويجب أن تكون حركة المحاورة عن طريق ارتداد الكرة من سطح الملعب أمام اللاعبة يمينا أو يسارا وفي الحالتين علية أن يحمي الكرة بجسمه والمحاورة سلاح ذو حدين إذا حسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سببا في انقاذة ومثال هذا اللاعب الذي يجيد المحاولة بامتياز وسرعة فائقة وحاذق في الخداع بها والهروب من الخصم باستطاعة اقتناص الكرات المرتدة وعمل هجوم خاطف وسريع

أما إذا أساء استخدام المحاورة فإن هذا يضر بالفريق ضرر بالغ لان المدافع سيخدم جيدا ويحاول أخذ الكرة منه – وإذا أوقف المحاور فإن الخصم يهاجمة بشدة لا نه لا يستطيع أن يتنقل بالكرة وفي هذه الحالة من الممكن أن يبدأ هجوم خاطف مضاد.



الجمباز

إن الجمباز يجب أن يكون أحد النشاطات التي تستخدم في التدريب للياقة البدنية وتشمل الحركات في هذا النشاط أساسا على حركات العضلات الكبيرة – بالإضافة إلى أنها تعمل على تنمية المجموعات العضلية للذراعين والكتف والصدر والبطن – وغالبا ما تهمل هذه الأجزاء من الجسم في بعض الرياضات الأخرى .

بالإضافة إلي أن الجمباز يعمل على تنمية القوة والقدرة فأنه أيضا يساعد على تنمية عناصر أخرى من عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة والمرونة والتوافق والاتزان – كما أنه يضفي (يصف) تحسنا عاما على القوام .ويختص الجمباز كرياضة بمفهوم خاص حيث ينصب التركيز فيه على التوافق والمهارة.

ونجد بعض الأشخاص الذين لا تتناسب قدراتهم وأحجامهم مع بعض الرياضات الاحتكاكية ما يرضي ميولهم التنافسية في مزاولتهم لرياضة الجمباز بالأضافة إلي الرضا عن أنفسهم لما يقومون به من انجاز لحركات بدنية ماهرة .

وإلي جانب تنمية الجمباز لتلك العناصر البدنية سالفة الذكر فأنه أيضا يعمل على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والشجاعة والثقة حيث أن رياضة الجمباز رياضة فردية فإن اللاعب أو اللاعبة هو الشخص الوحيد الذي يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه في تعلم حركات جديدة – مع تكراره لتلك الحركات فإنه يكتسب عادات تتعلق باتخاذ القرارات الحاسمة والتي لابد أن تكون صحيحة لكي يكمل تلك الحركات .

□ الأرضي

تتميز الحركات الأرضية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والاستمرار والتوافق العضلي والعصبي . وهي أحب الأجهزة بالنسبة للاعبات لأنها تعطي لياقة بدنية عالية لباقي الأجهزة وجميع الرياضات الأخرى عموما كذلك يسهل الوصول فيها للهدف ولتوفر عامل الأمان لسهولة السند فيها كذلك يسهل إيجاد مكان مناسب لادائها ويمكن أن تلعب في ملاعب مفتوحة فهي تساعد على انتشار اللعبة كذلك استعمال الموسيقي فيها يساعد على تنمية الاحساس بالحركة والجمال

وتتكون الجملة الأرضية من :–

- صعوبات لا تقل عن خمسة
- حركات راقصه .
- دورانات .
- وثبات .
- أوضاع ثابته .
- موازين .

□ الدحرجة الأمامية من الثبات

تعتبر الدحرجة الامامية من أسهل الحركات على الأرض ومن الضرورة القصوى عند أدائها أن تثني اللاعبة رأسها على الصدر مع ثني العمود الفقري للأمام – ثني الركبتين تجاه الصدر مع تلامس القدمين للمقعدة وكلما تكور الجسم كلما نجح الأداء وسهلت الحركة – وإذا ما أديت من وضع الجثو تكون اليدان على الأرض والأصابع تشير للأمام – ثني الرأسي تجاه الصدر وبمرجحة بسيطة مع دفع الأرض بالرجلين يدحرج الجسم للأمام حول محوره العرض .

ويلاحظ أن يوضع خلف الرقبة وخلف الرأس بين اليدين مع استمرار الدحرجة على اللوحين والظهر دون تقطع بالإضافة إلي مسك مقدمة الساقين باليدين.

□ الشقلبه الجانبية

وهي عنصر غالبا ما نجده في الحركات الأرضية وتختلف الشقلبات عن الدحرجات في إنها تعمل على امتداد الجذع عكسي الدحرجات التي تعمل على إنثنائه ويمكن أن تؤدي الشقلبة الجانبية من وضع الوقوف أومن الاقتراب بالجري وعندما تؤدي من الوقوف يلاحظ أن الوضع الابتدائي والنهائي واحد والوضع الابتدائي للشقلبة الجانبية هو وقوف فتحا الذراعان جانبا عاليا يصنع الذراع الأيمن مع الرجل اليسرى والذراع الأيسر مع الرجل اليمنى خطا مستقيما تقريبا حيث أن الوضع الابتدائي والنهائي واحد فأن الحركة تتغير عند الوصول إلي هذا الوضع مرة أخرى ومن الوضع الابتدائي ترفع اللاعبة رجلها اليمنى ثم تضعها على الأرض مرة أخرى وثني جذعها ناحية اليمين مع مرجحة خفيفة ثم تضع يدها اليمنى التي تشير أصابعها للخلف على الأرض وعندئذ تترك الرجل اليسرى الأرض بمرجحة كبيرة وتؤخذ الرأسي تتخلف وبدفعة قوية من الرجل اليمنى تتشقلب اللاعبة بتسبيب رجليها مفتوحتين لتمر على وضع الوقوف على اليدين ثم تدفع الأرض بقوة والذراع الأيسر ثم تهبط على الرجل اليسرى

إلي وضع الوقوف على اليدين وليس من الضروري في ذلك أن تتحكم اللاعبة قبل في الوقوف على اليدين .

□ الوقوف علي اليدين

في الوقت الذي يمكن تعليم الوقوف على الرأسي والساعدين بسرعة يلقى تعليم الوقوف على اليدين صعوبات كبيرة . للوصول إلي القدرة على التحكم في هذا الوضع يتطلب الأمر تمرينا جيدا وتسكن الصعوبة في هذا الوضع يعكس الوقوف على الراسي والوقوف على الساعدين في أن قاعدة الأرتكاز صغيرة ومركز ثقل الجسم مرتفعا مما يؤدي إلي صعوبة الاحتفاظ بالاتزان كما أنه يتطلب إحساسا جيدا بالتوازن إلي جانب قوة الارتكاز .

وللوقوف على اليدين يراعي الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين ومتباعدتين عن بعضها باتساع الصدر وأصابع اليدين متباعدتين وتشير إلي الأمام مع لف المرفقين في هذا الوقت للداخل .

ويتم الوقوف على اليدين من أوضاع مثل وقوف الوضع إماما تمرجح الرجل اليسري أماما عاليا مع مرجحة الذراعين إماما عاليا والهبوط برجل المرجحة على الأرض ومرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا مع وضع اليدين علي الأرض واستمرار مرجحه رجل المرجحة لأعلى متبوعة بالرجل الأخرى بعد دفع الأرض تصل اللاعبة إلي وضع الوقوف على اليدين وأصابع القدمين تشير إلي أعلي وتقوس الرقبة ويصبح في مجموعة في وضع عمودي مستقيم .

□ الوقوف علي الرأس

وهي حركة شائعة يميل إلي أدائها كثير من الناس حتى الأطفال وتشتمل عليها تقريبا جميع التمرينات الأرضية وهي تؤدي دون صعوبة تذكر نظر الإمكانية الاحتفاظ بالتوازن بسهولة فائقة بواسطة وضع الرأسي واليدين على الأرض

وتبدأ من وضع السجود يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام ثم توضع الرأس بالجبهة على الأرض بحيث تصنع مع اليدين مثلثا متساوي الساقين وبمرجحة إحدى الرجلين عاليا متبوعة بالأخرى ودفعها للأرض مع دفع الحوض عاليا تنتقل اللاعبة للوقوف على الرأس مع مد الجسم في نفس الوقت بحيث تكون أطراف أصابع القدمين على خط مستقيم مع الرأس ...

□ حصان القفز

جهز حصان القفز من أجهزة الجمباز التي يرجع تاريخ استخدامها منذ اكثر منذ ٢٠٠ سنه منذ اهتم الإغريق بأداء القفزات المختلفة على الحصان لما يحتويه من عناصر قيمة مثل الجري والقفز والوثب والطيران في الهواء وذادت الاثاره في تخطي العوائق مثل السور أو حائط بالدفع باليدين زيادة الدفع بالرجلين أيضا ولقد كانت أنشطة الإنسان القديم مرتبطة بالحصان اذ كانت قدراتهم على الأداء للبقاء على قيد الحياة تتوقف على مهارتهم في ركوب الحصان - وحتى عندما طور الحصان كجهاز من أجهزة الرياضة كان هناك تشابه حيث وضع ذيل من ناحية ورسم رأسي من الناحية الأخرى .

ولكي يحق لأي لاعب الاشتراك في بطولة جمباز محليه أو دولية لابد لها أن تؤدي جملا حركية على عارضة التوازن والعارضتان المختلفتان الارتفاع والحركات الأرضية مع أداء قفزتين متساويتين أو مختلفتين على حصان القفز ويعتبر حصان القفز من أعرق الأجهزة التي بدأت بها رياضة الجمباز لما له من إثارة وتشويق وخاصة للمبتدأين ويمكن الاستعانة بأجهزة بديله في بداية التدريب مثل الصندوق المقسم .

القفز فتحا علي الحصان

□ الاقتراب

تلعب سرعة الاقتراب دورا كبيرا عن جودة القفز وهو عبارة عن جرى متدرج في زيادة السرعة حتى تصل اللاعبة إلى سرعتها القصوى قبل وطء السلم وفي هذا الصدد يجب مراعاة أن مسافة الاقتراب والسرعة المراد الحصول عليها يتوقفان علي اداء ومستوى تعليم اللاعبة وأيضا علي ارتفاع وطول الجهاز ونوع السلم وبالإضافة إلى صعوبة القفزة بالنسبة للاعبة نفسها .

يجب أن يكون الجري غير متصلب – حرا غير مقيد مع مراعاة أن يكون تلامس الأرض بمقدمة نعل القدم حتى قبل النزول علي السلم بقليل وقبل مكان السلم بمتر أو اثنين تتسع خطوات الجري بعض الشيء .

□ النزول والدفع علي السلم (الارتقاء)

إلى جانب العنايه بسرعة الاقتراب لابد من الاهتمام ...

الحركة ذات اثر جيد في إنجاح القفزات وتعمل السرعة في اتجاه الجري إلى جانب قوة وزاوية الدفع علي تحديد سير طيران مركز نقل الجسم ويلاحظ أن يبدأ دفع السلم والنزول عليه في خطوة الجري الأخيرة .

□ مرحلة الطيران الدولي

مع بداية الارتكاز بشيء مفصلا الفخذين بشدة وفتح الرجلين ورفع المقعدة عاليا ووصول الجذع للمستوى الأفقي مع استمرار امتداد الذراعي – ويؤدى الارتكاز لفترة وجيزة جدا وبعد دفع اليدين للجهاز تمرجح الذراعان إماما عاليا مع فرد الجذع لأعلي وبهذا تصل اللاعبة لمرحلة الطيران الثانية إلى يكون الجسم فيها مفرودا لتهبط علي الأرض بعد ضم الرجلين والقيام بالهبوط .

□ الارتكاز والدفع ومرحلة الطيران الثانية

مع بدايه وضع اليدين والضغط علي الجهاز يستمر الجسم في الحركة أماما نتيجة للقصور الذاتي بحيث تعمل الذراعان كرافعة وعند وصول منطقة الكتفين للمستوى الراسي فوق قاعدة الارتكاز يحدث الدفع من الجهاز كما يجب أن ينتهي هذا الدفع أيضا حسب تركيب القفزة ويجب مراعاة أن توضع اليدان باتساع الصدر .

□ الهبوط

يحدث اثناء مرحلة الطيران الثانية في جميع القفزات والاتكازية تقريبا مد في الجسم فوق الجهاز أو بعد مباشرة – ولهذا يتحتم أن تعد اللاعبة نفسها للنزول الصحيح بأن توجه قدميها لموضع الهبوط ويتم الهبوط علي مشطي القدمين المضمومين الذي يتبعه انثناء مفاصل الركبتين والفخذين بغرض امتصاص قوة الهبوط .



الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين ويتكون لكل فريق من ٦ لاعبين ويفصل الفريقين بواسطة شبكة موضوعة على منتصف ملعب مقاسه ١٨×٩ م وهدف اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس وإجباره علي فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب ويسمح لكل فريق يلعب الكرة حتى ثلاث لمسات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة وتضرب الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم .

وتعد لعبه الكرة الطائرة من الألعاب المناسبة لكل سن يمارسها الأفراد بقدر ما يستطيع كل منهم ان يبذل من جهد وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تصلح للجنسين فالرجال والنساء يزاولونها كما يمكن اختلاط الجنسين عند لعبها لتصبح وسيلة اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ وتعد هذه اللعبة من أقل الألعاب تكلفة من الناحية المادية وهذه الناحية لها اعتبارها في انتشار لعبة الكرة الطائرة .

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بعدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود في أغلب الألعاب الجماعية الأخرى – كذلك تؤدي ممارسة الكرة الطائرة إلي رفع مستوى اللياقة البدينة العامة للأفراد فهي تنمي بعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والمرونة في حالة الممارسة وفق برنامج محدد وكذلك تمتاز بسهولة تعلم وأداء بعض مهاراتها في فترة وجيزة نسبيا .

□ الإرسال

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط ويعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريقين والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس .

□ الإرسال من أسفل المواجهة

يعتبر من اسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والآنسات لسهولة أدائه وعدم حاجته الى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا انه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى أماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس .

طريقة الأداء

□ المرحلة الأولي

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجها للشبكة مع ثني الركبتين قليلا وبخفة ويكون وضع القدمين قدم تسبق قدم الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة – مع ميل الجذع والراس للأمام قليلا وثقل الجسم على القدمين بالتساوي .

□ المرحلة الثانية

قذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف – تأرجح الذراع الأيمن إلى الخلف مع انثناء بسيط في الجسم للإمام ونقل ثقل الجسم إلى القدم الخلفية ثم تورجح الذراع للامام لتضريب الكرة من الاسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريبا – وينقل الجسم على القدم الأمامية وتضرب الكرة باليد وهى مجوفة متخذة شكل السطح الخارجي للكرة وتكون الأصابع مفردة ومضمومة او تضرب بكلوة اليد او بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة – وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة إلى مكان المراد إيصال الكرة له .

□ المرحلة النهائية

تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة إماما والجسم مفرده والركبتان مفردتان ونقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ للاعب مركزه في الملعب .

□ الإرسال من اعلي مواجه

يعتبر اكثر انواع الإرسال انتشاراً واستعمالا في المباريات بين اللاعبين المتقدمين – ويعتبر إرسال هدفا ومحققا حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك السليم من التوجه والتحكم بدقه في المكان المناسب في ملعب الفريق الخصم حيث أن المنحنى الذي تسير منه الكرة يكون منخفضا وتكون حركة الكرة سريعة مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله ولتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة ينصح بتعليمه وإتقانه للاعبين .

□ طريقه الأداء

□ المرحله التمهيدية

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان ومتوازيتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان قليلا والجذع مستقيما والنظر للأمام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له تحمل الكرة علي راحة اليدين او علي راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب .

□ المرحله الرئيسية

يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلي مسافة مناسبة وتتراوح ما بين ٥ –٧م أما الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثنى الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفا ولفه قليلا جهة اليمين – ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيه وسقوط الكرة فيه في ملعب الفريق المنافس – حيث ينتقل ثقل الجسم معظمه علي القدم الخلفيه قبل ضرب الكرة ويحدث انثناء خفيف في الركبتين – ففي اللحظة التي تبدأ بها الكرة في السقوط تمتد مفاصل القدم الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة الى أقصي مداها لأعلي وللأمام لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة او المجوفه مما يجعل الكرة في حركة دوران اثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنافس بعد مرورها فوق الشبكة – وينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة .

□ المرحله الختامية

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة لأعلي ومائلة قليلا حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه .

□ التمرير :

هو استلام الكرة باليدين او بيد واحدة من اعلى أو من اسفل بتوجيهها لأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين .

والتمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية .

وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب فهو يرتبط في المهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والاعداد للضرب الساحق وذلك من خلال اتقان الفريق اداء كل التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة ويستطيع مباغتة الخصم باداء كل انواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعة من قبل المدرب بنجاح .

ويستخدم في مهارة التمرير اطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب اكثر من أي جزء آخر من الجسم ويمكن ان نعتبر الاعداد تمرير ولكن اكثر دقه نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبط بالضربه الهجوميه

□ التمرير من أعلى للأمام :

التمرير من أعلى على اللاعب ان يتخذ وقفة الاستعداد المناسبه لاستلام الكرة التي سيقوم بتمريرها وعلى اللاعبون ان يتعودوا على اداء وقفة الاستعداد بطريقة صحيحه والاحتمالات المختلفة لمكان وارتفاع الكرة بالنسبة للاعب والتمرير من اعلى للأمام هو اكثر انواع التمرير استعمالا واضمنها لسهولة ادائه ويعتبر اساسا لجميع التمريرات حيث يتوقف اداء اغلب التمريرات للكرة الطائرة على اتقان اداء هذا النوع من التمرير لذا يجب على المدرب من البداية تعليمه واتقانه للاعبين .

□ المرحلة التمهيدية .

يقف اللاعب وقفة الاستعداد حيث يقف اللاعب والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى الركبتان مثنيتان قليلا ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الجذع مائل قليلا للأمام الراسي عمودي علي مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة الذراعان مثنيتان قليلا وأمام الجسم والمرفقان لأسفل وللخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على شكل الكرة

□ المرحله الرئيسية .

عند وصول الكرة الى ارتفاع ١٥-٢٠ سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدان إلى أعلى قليلا لاستقبال الكرة وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا نظرها في الاتجاد المطلوب فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الابهام والسبابه

وعند لحظة الملامسة يجب ان تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمريرة بمد جميع مفاصل الجسم والعقبين والركبتين والجذع والذراعين بحيث يتناسب فرد اجزاء الجسم مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد تمرير وتوجيه الكرة اليه وكما يجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لاعطائها القوة المطلوبة والتوجيه.

- المرحلة الختامية.

بعد تنفيذ التمريرة وفرد جميع اجزاء الجسم والذراعين على اللاعب المحافظة على توازنه والتحكم بالجسم في نهاية الحركة ونقل الرجل الخلفية للامام واستعداد لاستقبال الكرة من الزميل او من الفريق الخصم.

- التمرير من أسفل.

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى اقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمرير من اعلى والذي يعتبر الخطوة الاولى للهجوم ويفضل استخدام التمرير من اسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الارسال كالدفاع عن الارسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الاولى او الثانية وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل واتجهت الى خارج حدود الملعب ويؤدي التمرير من اسفل عندما يتساعدين متجاورين معا مع التصاق الابهامين ببعضهما البعض للحصول على مسطح كبير لامتصاص قوة الضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح وقد يستخدم يد واحدة في حالة وصول الكرة الى اللاعب في مستوى منخفض.

- التمرير من اسفل باليدين.

يعتبر التمرير من اسفل باليدين من اكثر انواع التمرير استخداما بحيث يستخدم في الدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية.

يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد العادية القدمين متباعدين باتساع الحوض قدم تسبق الاخرى او متوازيين وثني قليل بالركبتين ميل الجذع قليلا للامام والذراعان ممدودتان للامام ولاسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتان والراس عمودي على الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة وعند ضرب الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة وذلك حسب المسافة المراد تمرير الكرة اليها وقوة الكرة القادمة لامتصاص قوتها ويقوم اللاعب بضرب الكرة بمنطقة الساعدين مع الركبتين والوصول الى وضع الوقوف على الامشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر.

- الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية والهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة او الحصول على الارسال ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزوا في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة العضلات الرجلين والسرعة الفائقة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الاداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالاضافة الى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه ولهذا لا يستطيع جميع اللاعبين ان يقوموا باداء مثل هذه المهارات نظرا لإختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية.

- طريقة الاداء.
- مرحلة الاقتراب.

هو جري اللاعب الضارب للضربة الساحقة للمنطقة التي سيؤدي منها الوثب ويتم الاقتراب بخطوتين على الاكثر لها ايقاع معين وتكون المسافة من ٣-٤ م. فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ويلتزم ان تكون الخطوة الاولى بالرجل اليسرى لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة واما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة وتمتد الذراعان من اسفل للخلف عاليا بقدر الامكان اثناء الخطوة الاولى حتى تصلا بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية

- مرحلة الارتقاء.

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين الى القدمين ثم الامشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل واثناء حركة نقل الجسم من العقبين الى الامشاط تبدأ الذراعان في الارجحة من الخلف لاسفل ثم عاليا لتصل اقصى قوة عند مرورهما بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثنيتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع عند الوثب.

- مرحلة الضرب.

عند وصول اللاعب الى اقصى ارتفاع ممكن اثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الامام لاعلى حيث تثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق اعلى من مستوى الكتف ومتجهه للامام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع تجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب اما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة امام الجسم بمستوى ثقل المحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب بدفع اليد لاعلى والامام وتضرب الكرة في اقصى نقطة ارتفاع يصل اليها اللاعب وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط

- مرحلة الهبوط.

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لاسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون بمحاذاة الكتف ويجب ان يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون ان يتجاوز خط المنتصف ويجب تجنب صدمة الهبوط.

- الصد

الصد هو عملية يقوم بها لاعب او اثنين او ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الامامية مواجها للشبكة او قريبا منها وذلك بالوثب لاعلى مع مد الذراع او الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ويعتبر الصد من المهارات الاساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب امام الضربات الهجومية من ضرب الكرة ساحقا فوق الشبكة او امتصاص قوة الضربة الساحقة لذلك فان تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواضعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في لعبة الكرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد اما بثلاث لاعبين فهم يزيد من مسئولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

- أنواع الصد.
- الصد الهجومي.

في هذا النوع تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها اثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدان اثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الخصم

- الصد الدفاعي.

وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد ان تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق ان يستغلها في الاعداد للضربات الساحقة ويتم هذه الطريقة بان تثبت الذراعان واليدان وثني مفصل الرسغ بحيث تميل الايدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتها للكرة اثناء الصد.

- طريقه الاداء.
- وقفه الاستعداد.

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار ٠,٥ - ١ م فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف او اخذ خطوات جري والنظر يكون الى المهاجم المنافس

يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الاعاقة اثناء التحرك.

- الوثب.

يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا مرجحة الذراعين جانبا اسفل عاليا مع حفظهما قريبين من الجسم للمساعدة في اداء حركة الوثب.

- الضرب.

تكون اليدان قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنفرجة على سطح الكرة وثبات الذراعان وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي اما في حالة الصد الهجومي فان الذراعان تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين خلفا ثم اماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

تكون ايدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وحفظها للامام.

ينحني الجسم ويميل للامام من مفصل الفخذ والساقين قليلا للامام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء.

- الهبوط

بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة على اللاعب سحب الذراعين للخلف وللاعلى على جانبي الرأس.

تثني الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين امام الجسم بدون لمس الشبكة.

ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.

يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد لاداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.

ملخص البحث

أولاً : الملخص باللغة العربية .

ثانياً : الملخص باللغة الأجنبية.

المقدمة :

التربية الرياضية بأوجه نشاطها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة علي التفكير بجانب عنايتها بصحة الأعضاء والحيوية لذلك فأثرها عميق وقوي وهي تعد من أقوي أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة موفقة .

وبما أن المدرسة تشترك مع مؤسسات اجتماعية أخري في مهمة واحدة وهي تربية الأفراد وإمدادهم بالمعلومات والاتجاهات والقيم اللازمة لهم في الحياة وهذا يجعل وظيفة المدرسة غير محددة تماما فكثيرا ما تختلف الآراء التي ينبغي أن تشمل المدرسة والحقيقة أن المدرسة مشغولة بجوانب متعددة تهدف جميعها إلي إعداد الفرد للحياة . (١٩ : ٣١٩)

تعد هذه المرحلة المهمة التي تتميز بالتقدم العلمي والتطور السريع حيث تتسابق دول العالم للاهتمام بالتكامل الثقافي في جميع مصادرها التي دائما تؤدي إلي وصف عام وخاص للبرامج المعطاة في جميع مجالات التنمية الثقافية والتي هدفها الاستراتيجي النمو الحضاري للدول وعلي أساس البحث العلمي والدراسات والخدمات وتحقيق النمو الكامل المتزايد لهذا تعتبر مؤسسات التربية والتعليم من أهم الركائز التي تعتمد عليها المجتمعات المتقدمة في إعداد شبابها ومن أجل ذلك تطور مفهوم التربية والتعليم في العصر الحديث من حيث الأهداف وأساليب تحقيقها فأخذت تهتم وتعتن عناية فائقة بالتنمية المتكاملة للتلميذ من جميع الجوانب (٣ : ٤٢)

ومن هنا أصبحت الرياضة جزءا من الثقافة وأصبحت الحياة الرياضية جزءا لا يتجزأ من الحياة الثقافية وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد العقلي والفكري والتربوي والفني والثقافي وظهرت دراسات هامة تستخدم مصطلح الثقافة البدنية كمفردات أو كبديل للتربية البدنية وتعتبر هذه

الثقافة البدنية جزءا متمما لكل ثقافة حقيقية والإنسان كوحدة متكاملة هو المعني بالثقافة ، أن كل تعريف للثقافة لا يشير إلي الجانب الجسماني من كل الكيان الإنساني ينزلق في خطأ النقص والإهمال (٣ : ٢١)

إن الإعلام ضرورة في المجتمع المدرسي كما هو ضرورة في غيره من المجتمعات فالإدارة تجد نفسها راغبة في تعريف التلاميذ بالقرارات والتعليمات والبرامج والنشاطات واللوائح والنظم والتغيرات التي تحدث في أي جانب من جوانب الحياة المدرسية .

إن نشر الأخبار وشرح مغزاها تجعل الأمور تسير في المدرسة سيرا حسنا وتجعلان الجمهور (طلاب ـ مدرسين ـ عمال ـ إداريين ـ أولياء أمور) يتقبل التغيرات بروح متفهمة ويقبل علي القوانين الجديدة والتوجيهات برغبة أكيدة وإقناع .

والإعلام أو نشر الأخبار وتفسيرها والتعليق عليها كان أذن ضرورة نشأته مع المدرسة ذاتها وازدادت مع ازدياد حجمها .

ولقد مرت وسائل الإعلام بمراحل كثيرة عبر التاريخ حتى وصلت إلي الصورة التي عليها الآن وهذا يرجع إلي تغير هذه الوسائل من عصر لآخر (٢٠ : ١٤ ـ ٢٥ ـ ٢٦)

ولقد تنوعت في عصرنا الحديث وسائل الإعلام التي تعتمد علي الكلمة المكتوبة كالصحف اليومية والمجلات الأسبوعية وغيرها إلي وسائل تعتمد علي الكلمة المسموعة وهي الإذاعة وثالثة تعتمد علي الكلمة المصورة والمسموعة كالتليفزيون ولكل منهم مميزاته وعيوبه كما يسهم الإعلام إلي جانب عملية الأخبار ونشر المعلومات والحقائق والموضوعات في عمليات التفسير والتوجيه والترفيه والتسلية والتثقيف والإعلام ومن أخطر هذه الأدوار الإعلام التثقيفي (١٩ : ٣١٩)

التثقيف بالنسبة للفرد عن طريق وسائل الإعلام إما أن يكون عارضا أو مقصودا ، ويشمل التثقيف العارض جوانب المعرفة التي يكتسبها الفرد بتعرضه إلي وسائل الإعلام دون قصد أو تخطيط سابق أما التثقيف المقصود فهو حصيلة ما يكتسبه الفرد من وسائل الإعلام . (١٩ : ٣٢١)

وفي هذا البحث سوف ندرس الإعلام الرياضي المدرسي علي الثقافة الرياضية المدرسية من جهة وعلي تعديل اتجاهات التلاميذ نحو (التربية الرياضية) من جهة أخري فإن الاتجاه إلي شيء ما معناه الرضا به والإحساس بالاندماج إليه كلما أتيحت الفرصة إلي ذلك ، وعناصر الإمداد بالاتجاهات أو تعديلها تتمثل في البيئة التي يعيشها الفرد وكل ما يجري فيها من عادات وقيم ومثل وبوجود كل هذا وغيره تتربي في هذه الاتجاهات فيكره هذا ويحب ذلك وينفر من عمل ويقبل علي آخر وهكذا .

وبما أن الاتجاه ينبع من ذات الفرد ينبغي أن تؤدي عملية التعليم والمناهج التربوية إلي خلق اتجاهات إيجابية في التعليم ويبتعد عن الاتجاهات السلبية وهذا ما تحاول الباحثة أن تحصل عليه في هذه الدراسة .

مشكلة البحث وأهميته

يحتاج كل مجتمع إلي وسائل الاتصال كما يحتاج وهذا ما يهمنا هنا إلي وسائل الإعلام ــ والإعلام أو نشر الأخبار ــ والآراء ضرورة حتمية لكل مجتمع لأفراده مصالح مشتركة ومعاملات متعددة وهذه الضرورة تتم بصورة تلقائية في المجتمعات البدائية والمجتمعات الصغيرة ولكنها تنظم وتدرس وتوجه في المجتمعات المتحضرة (٢٠ : ٢٤)

يقتضي الإخلاص لمفهوم الرياضة الحقيقية ربط الثقافة البدنية بالتربية العقلية ربطا وثيقا كما تقضي التأكيد علي حقيقة أن الحياة الرياضية عنصر أساسي من عناصر الحياة الثقافية وأن المباريات الرياضية حين ينظر

إليها وفق هذا الفهم الصحيح تصبح عبارة عن مشهد عرض فنـي وتؤلـف بالتالي جزءا من الحياة الثقافية ، فلقد كتب الروائي العربي نجيب محفـوظ " الرياضة كالفن ضرورة من ضروريات الحياة وهنـاك تشـابه غريـب بيـن الرياضة والأدب ففي كليهما نجد العلم والموهبة والخلق والتجـارب كمـا أن الفيصل في التفوق في كليهما يقوم علي اجتهاد كل من الأديـب أو الريـاضي يشير إلي النصر ونيل الإعجاب والشهرة معا " . (٣ : ٢١ ــ ٢٢)

ولما كان الإنسان وحدة متكاملة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فقـد توالت الدراسات بالبحث لبيان مدي هذه العلاقة وقد أكد البحث الحديث الـذي قام به العلماء أن هناك رابطة لا تفصل بين العقل والحركة .

فقد كتب لويس عـوض " الرياضـة جـزء مـن مقومـات الثقافـة والحضارة عموما ولكن بشرط ألا تستخدم الشـباب فـي أغـراض سياسـية وكذلك شرط ألا تحول إلي نوع من عبادة الجسد ومناهضة العقل " .

ومن هنا يتضح لنا أهمية العقل ومحاولة إنمائه ببعـض المعلومـات والثقافات الرياضية وربطها ومعرفة مدي تـأثير المعلومـات علـي تعديـل الاتجاهات نحو النشاط الرياضي عموما ، وهذا هو موضـوع البحـث ولكنـه يختص بجزء واحد من طرق ووسائل المعرفة والثقافة وهو الإعلام الريـاضي المدرسي حيث لاحظت الباحثة قلة الإعلام الرياضي بالمدارس وهو يتلخـص في الإذاعة المدرسية ــ مجلة الحائط المكتبة ــ وبمتابعة البحث لوحـظ قلـة الكتب الرياضية بالمدرسة وخاصة المرتبطة بالمنهج المدرسي وأيضا اقتصـار الإذاعة المدرسة علي إعلان نتائج المباريات الهامة إما المحليـة أو الدوليـة دون الاهتمام بمعرفة هذه اللعبة أو الرياضة ومكوناتها وكيفية أدائها وخاصـة أن حصة التربية الرياضية غير كافية لإعطاء المعلومات النظريـة كاملـة أو بتعميق ، أما مجلة الحائط فهي تكاد تكون غير موجودة أو منعدمـة وخاصـة في التربية الرياضية وتهتم الباحثة الرياضية في هذا البحث بالثقافة المنهجيـة

الخاصة بالألعاب التي تدرسها الطالبة وهي عبارة عن ورق مقـــوي مطــوي في اتجاه واحد ولكنه أسهل وابسط من الكتـــب وبــه المعلومـــات المطلوبـــة معرفتها فقط أي التركيز عليه أبسط المعلومات لحصول الطالبة علـــي معرفـــة هذه الألعاب .

ولقد تراءت فكرة البحث من خلال عمل الباحثـــة كمدرســـة للتربـــة الرياضية بوزارة التربية والتعليم حيث لاحظت مدي تأثر الإعلام المدرسي فـــي مشروع اللياقة البدنية حيث لوحات الإيضـــاح والإذاعـــة المدرسـية ومـــدي محاولة الطلبة للتعرف علي ما تحتويه هـــذه اللوحـــات أو تضمـــة الأخبـــار الصباحية ومن ناحية أخري محتولة الطالبة في الاشتراك في المشروع ومـــن هنا طرأت فكرة معرفة مدي تأثير الإعلام المدرســـي علـــي الثقافـــة وتعديـــل الاتجاهات .

وبمراجعة الدراسات السابقة في المجال الريـــاضي وجـــدت الباحثـــة جميع أو معظم الأبحاث تهتم بالصحافـــة الرياضيـــة والإذاعـــة والتليفزيـــون ووسائل الإعلام بصفة عامة ولم تجد الاهتمام بالإعلام الريـــاضي المدرســـي وقلة الدراسات فيه ومن هنا ظهرت الحاجة إلي محاولة التعـــرف علـــي أثـــر الإعلام الرياضي المدرسي علي الثقافة الرياضية وتعديـــل الاتجاهـــات نحـــو ممارسة التربية الرياضية .

أهداف البحث

(١) التعرف علي تأثير الإعلام الرياضي المدرسي علي اتجاهات التلميـــذات نحو ممارسة التربية الرياضية .

(٢) التعرف علي تأثير الإعلام المدرسي علي الثقافة الرياضيـــة لتلميـــذات المرحلة الإعدادية .

فروض البحث

(١) يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا علـــي تعديـــل اتجاهـــات التلميذات نحو ممارسة الرياضة .

(٢) يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا علي الثقافـــة الرياضيـــة للتلميذات .

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميـــم المجموعـــة الواحـــدة بالقياس القبلي والبعدي باعتباره مناسبا لهذه الدراســـة ، وأيضـــا لملائمـــة وطبيعة الدراسة حيث يقوم على التجربة العلمية ــ كما أنه أقـــرب المنـــاهج إلى الموضوعية .

مجتمع البحث

طالبات الصف الثاني للمرحلة الإعدادية بمدرســـة أمـــير الجيـــوش الإعدادية بنات

عينة البحث

تم اختيار العينة بطريقة عشـــوائية وبلـــغ حجـــم العينـــة الخاضعـــة للتجريب (٤٢) طالبة

تجربة البحث (أدوات البحث)

قامت الباحثة بوضع برنـــامج معرفـــي لمنـــهج التربيـــة الرياضيـــة للمرحلة الإعدادية وعرضته على مجموعة من الخبرات في المجال الريـــاضي

التربوي وموجهين التربية الرياضية وبعض مدرسي التربية الرياضية وذلـــك للاتفاق على النقاط أو ما يحتويه البرنامج الخاص بالدراسة وقد تم الاتفـــاق على الألعاب والمهارات التي يحتويها منهج التربية الرياضية للصف الثـــاني الإعدادي وهذا بالرجوع إلى المنهج والخطة الدراسية الموضوعة مـــن قبـل وزارة التربية والتعليم ــ وتم توزيع هذا البرنــامج المعرفــي علــى وســائل الإعلام المستخدمة في الدراسة وهي (الإذاعة المدرسية ــ مجلــة الحــائط ــ المطوية الرياضية ــ حصة التربية الرياضية) وهـــذا بمــا يناسـب طبيعـة و أسس وشروط كل وسيلة من هذه الوســـائل وكــانت الإذاعــة المدرســية تعرض يوميا ومجلة الحائط أسبوعيا والمطوية الرياضية كل أسبوعين .

١- حصة التربية الرياضية :

اختارت الباحثة حصة التربية الرياضية وسيلة من وســـائل الاعــلام المدرسي كوسيلة مباشرة بين الباحثة والطالبة وذلك لشـــرح النقــاط الغـير مفهومة في باقي الوسائل الاخرى والاستفسار عنها مباشرة دون اللجوء إلـــي شخص آخر أو وسيلة أخرى وأيضاً لان حصة التربية الرياضية هي الوســـيلة الوحيدة للممارسة العملية لهذه المهارات والألعاب الخاصة بالمنهج .

٢- الإذاعة المدرسية :

أما بالنسبة للإذاعة المدرسية فقد تـــم اختيـــار النقـــاط والمحتـــوى المنهجى الذي يناسب طبيعة هذه الوسيلة حيث أنها مرتبطة بزمن محدد وهـــو طابور الصباح وأيضاً مراعاة درجة انتباه الطالبات فـــي ذلــك الوقـــت فقــد خصصت لهذه الوسيلة التعريف البسيط للعبة أو المـــــهارة - بعــض النقــاط القانونية السهلة - بعض الطرائف المرتبطة بهذه اللعبة وهذا بالإضافة إلـــــي الأخبار الرياضية اليومية مع دمجها ببعض المعلومات الخاصـــة بالمنــــهج أو البرنامج المعرفي .

٣- مجلة الحائط :

وهذه الوسيلة من أشهر وسائل الإعلام المدرسي وأكثرهـــا انتشـــارا وهي تعمل علي مساعدة الطالبات على التثقيـــف العـام ويخصنـــا التثقيـــف الرياضي هنا تبسيط المادة العلمية وقد خصصت هذه النقاط لتعرض في مجلـــة الحائط وهي معلومة تاريخية - النقاط الفنية الخاصة بالمـــهارة - معلومـــات قانونية في الاداء واللعب -الأخطاء الشائعة في المـــهارة - تـــدرج المـــهارة بالرسم وبعض الطرائف الخاصة بالمهارة .

كما عرضت الباحثة مجموعة من لوحات الايضاح المرسومة توضـــح التدرج العملي للمهارة وشكل الجسم في كل مرحلة من مراحل المهارة .

٤- المطوية الرياضية :

وأخيرا المطويات الرياضية وهي عبارة عن صورة مصغرة لكتيبـــات معروض فيها جميع المعلومات الخاصة في المهارة من نقاط فنيـــة وتعليميـــة واخطاء شائعة ومعلومات تاريخية وقانونية وهي عبـــارة عـــن ورق مقـــوي مثني في شكل كتاب وهي وسيلة سهلة وممتعة بالنســـبة للطالبـــات للتعـــرف علي المعلومات الرياضية .

أولا : الاستنتاجات

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت إليها الباحثة وفي نطاق عينة البحث وطبيعته وأهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات من خلال مناقشة النتائج يمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١-يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا على الثقافة الرياضية

٢-يؤثر الإعلام الرياضي المدرسي تأثيرا إيجابيا على تعديل الاتجاهات

٣-اشار الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في الثقافة الرياضية وهذا يحقق الفرض رقم (١) وهو أن الإعلام الرياضي المدرسي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي الثقافة الرياضية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

٤-أشار الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة أحصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في الاتجاهات وهذا يحقق الفرض رقم (٢) وهو أن الإعلام الرياضي المدرسي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل أتجاهات لدي تلميذات المرحلة الإعدادية .

٥-أشار الجدول رقم (١٢) وهو النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيري الاتجاهات والثقافة أن نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث بلغت ١٠,٨٨ % في الاتجاهات وبلغت ٢٩,٦٤ % في الثقافة الرياضية وهذا يحقق أهداف البحث وفروضه .

٦-أن البرنامج المستخدم وهو البرنامج الثقافي المنهجي أثر تأثيراً دال أحصائياً علي نتائج البحث .

٧-وسائل الإعلام المدرسي المستخدمة في البحث حققت الهدف منها وهو نشر الثقافة وتعديل اتجاهات الطالبات وهذا لأنها متنوعة وشيقة .

ثانيا : التوصيات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة لبحث والنتائج والاستنتاجات هذه الدراسة لمنهج البحث وإجراءاته تقدم الباحثة التوصيات التالية :

١- في الإعلام الرياضي والثقافة الرياضية

١. الاهتمام بالإعلام الرياضي المدرسي و وسائلة

٢. وضع الثقافة الرياضية ضمن المنهج المدرسي

٣. تولي موجة التربية الرياضية توجيه ومتابعة الثقافة الرياضية في المرحلة الإعدادية

٤. تولي موجة التربية الرياضية بمتابعة الإعلام الرياضي وتقييمه

٥. عمل مسابقات في وسائل الإعلام الرياضي

٦. عمل مسابقات للثقافة الرياضية على جميع المستويات (إدارة ــ مديرية ــ جمهوري)

٧. الاهتمام بإعداد مدرسي التربية الرياضية إعدادا عاليا في الناحية الإعلامية الثقافية

٨. الاهتمام ببناء اختبارات للثقافة الرياضية المدرسية

٢- في الاتجاهات

١. التعرف على اتجاهات الطالبات نحو النشاط الرياضي لوضع الخطوط والبرامج الرياضية المناسبة .

٢. الاهتمام بالبرامج والخدمات الرياضية لطالبات المرحلة الإعدادية مع نشـر الوعي الثقافي الرياضي بينهم وتوجيه اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي .

٣. وضع برامج وأنشطة رياضية تهدف إلى زيادة اكتساب الخبرة الاجتماعية للطالبات .

٤. الاهتمام ببناء اختبارات مناسبة لقياس اتجاهات الطالبات نحـو الأنشـطة الرياضية والتربية الرياضية عامة .

7) Buildings tests for the school athletic culture and attitudes toward athletics.

8) Identifying the students attitudes toward athletic activity for making the right plans & programs.

9) Concerning the athletic programs and services for prep. stage students with expanding of the cultural & athletic awareness between them & leading their attitudes toward the athletic activity.

As for the wall chart, it was one of the most popular method, the researcher demonstrated a collecting of illustrations indicates the skill steps and the body figure.

The pamphlets, finally, is a micro picture for manuals illustrating all information about skills such as the technical points and the common errors and historical & legal information.

Conclusions:

1) The school athletic media positively influencing the athletic culture.

2) School athletic media positively influencing attitudes alteration.

Recommendation:

1) Concerning of school athletic media and its methods.

2) Implying the athletic culture into the school curriculum.

3) Encouraging the athletic education administration to follow up the athletic culture at the prep. stage.

4) Leading the supervisor of the athletic education to follow up the athletic media and evaluating it.

5) Conducting competitions for athletics culture & athletic media methods for the all levels (administrations, region, state).

6) Preparing athletics teachers for the media and cultural aspects.

1) Culture: science & arts that require skills & insight.

2) Athletic culture: collection of information about different athletics which the people acquired by practicing, watching, reading.

3) Athletic media: the process of expanding athletic news & information in order to spread sport between the public & developing their athletic awareness.

Procedures:

Sampling: he sample randomly selected. Consists of 42 second grade students.

Method:

The researcher designed a cognitive program for athletic education curriculum of the preparatory school.

She introduced the program to a variety of experts for discussion, and there were agreement on the skills and games this curriculum includes, and the program has been distributed on the media of the study (broadcast, wall chart, pamphlets, athletic class).

The broadcast was everyday, wall chart weekly, pamphlets were bimonthly. The researcher selected the athletic class as a direct method between her and student for explaining the misunderstood points at the other methods.

As for the broadcast, she selected the methodological points and content that fit the nature of this method, because it is limited to the morning parade.

studied at this stage and she selected another technique of media, the athletic pamphlet, which is more simple than the books and contains the information we only need to know.

The research idea began through the researcher work as a physical education teacher where she noticed how the media influence the physical fitness through illustrations, broadcast, and therefore it was necessary to know the effect of media on the culture and attitudes alteration.

From the literatures: the researcher found that most researches interested in athletic media in general, and there is no concern about school athletic media.

Research goals:

1) Identifying the effect of the school athletic media on students attitudes toward practicing athletics.

2) Identifying the effect of the school media on the athletic culture of the preparatory school students.

Hypotheses:

1) Schools athletic media influence positively attitudes alteration toward practicing athletics.

2) The school athletic media positively influence athletic culture of the students.

Terminology:

Across the history, the media passed many stages untill reached the recent shape.

In our time, the written media-magazines, newspaper, has changed to audio-visual media – TV, radio – and each has its advantages & disadvantages.

Cultivation for the people by media either by accident or by intention, the first type include the knowledge aspects that individual acquires by exposing to media without intention, the second type is what the person acquired by the media.

Research problem, importance.

Every community needs media and that is necessary for the people and this necessity implements spontaneous at the primitive communities but at the civilized communities it has been regulated & taught & guided.

The athletic concept is related to mental education and it emphasize that athletic life is key element in the cultural life, and there is a relation between mind and motion. From here we can see the importance of the mind and providing him with information and athletic data to know the effect of this information on him and attitudes alteration toward athletics in general.

The researcher noticed there was a little athletic media at schools – school broadcast, wall magazine, library – and there was a little athletic books at the library beside the school broadcast doesn't explain everything as for the wall magazine, it almost not exist.

In this research the researcher was interested in cultural methodology of athletics which the student

Introduction:

Athletic education discusses the social life, moralities, thinking ability, beside take caring of building bodies, it has, thus, a deep effect in preparing the children for a happy life.

Since the school participates with another social institutions in educating people, providing them with information, attitudes, and values for living, and that makes the school function indefinite.

Point of views sometimes differ about the aspects that should be included at the school, the schools, in fact, occupied with a variety of aspects that aims to preparing individuals for live.

From these aspects, the athletics in that supplement the public education at schools.

The education experts indicates that school sport helping student to develops himself physically, in addition to helping him to acquire psychological and physical health, adapting him socially and emotionally.

The sport, therefore, became part of the culture, necessary for the mental, intellectual, educational, artistic, and cultural preparation for the student.

Media, therefore, is necessary in the school community as the rest of them.

News expansion, interpreting them, and their goals makes the schools advances well and makes the crowed (students, teachers, administrators, staff, parents) accept the new with a fine spirit.

Helwan University

Al Gizera Athletic Education College
(for girls)

Training and Methodology dept.

ABSTRACT

The effect of school athletic media on the athletic culture & attitudes alteration for the preparatory school.

Prepared By

Nashua Imam Ibrahim

Submitted for M. A. in athletic education.

Supervised by

Prof.: Nadia Ahmed Hashem

Prof., head of the department of methodology & training & pr4acticum.

Helwan University

Prof.: Zenab Ali Omar

Professor of methodology & training practicum.

Helwan University

2003

Cairo